



universidad  
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE

Curso Académico 2015/2016

DISEÑO Y ANÁLISIS DE UNA INTERVENCIÓN PARA INICIACIÓN  
DEPORTIVA EN JUDO

Design and analysis of an intervention for sports initiation in judo

Autor: Jesús Vicente García Vázquez

Tutor/a: Carlos Gutiérrez García

Fecha: 04/07/2016

VºBº TUTOR  
Carlos Gutiérrez García

VºBº AUTOR  
Jesús Vicente García Vázquez

## **Resúmenes y palabras clave**

### **Resumen**

El objetivo de este trabajo fue diseñar, desarrollar y evaluar un programa de iniciación deportiva en judo en el contexto del deporte extraescolar. Este trabajo comienza con una contextualización teórica sobre el término iniciación deportiva y las distintas propuestas metodológicas de iniciación en judo. En la segunda parte del trabajo se realiza una programación y diseño del programa anual de intervención, además de un análisis del desarrollo y de la evaluación llevada a cabo en el seno del club Kodabe, todo ello orientado a desarrollar y asegurar una educación integral de los alumnos. Con el desarrollo de este trabajo he querido plasmar y analizar todos los elementos necesarios para planificar, programar, ejecutar y evaluar un programa de intervención docente de calidad, basándome en la literatura específica relativa tanto a la educación física como a la del judo.

### **Palabras clave**

Diseño, Análisis, Intervención, Iniciación deportiva, judo.

### **Abstract**

The objective of this work was to design, develop and evaluate a sport initiation in the judo program for students in the context of extracurricular sports. This work begins with a theoretical contextualization on the term sport initiation and the various methodological proposals for beginners in judo. In the second part of the work is a programming and design of the annual program of intervention, as well as an analysis of the development and the evaluation carried out in the heart of the club Kodabe, all oriented to develop and ensure a comprehensive education of students. With the development of this work I wanted to capture and analyze all the elements necessary to plan, schedule, execute and evaluate a program of quality teaching audit, based on the specific literature related both to the physical education like to the judo.

### **Key-words**

Design, analysis, intervention, sports initiation, judo.

## Índice general

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. MARCO TEÓRICO .....	4
2.1. La iniciación deportiva .....	5
2.2. Caracterización y evolución del judo .....	6
2.3. La iniciación deportiva en judo.....	7
2.4. Síntesis y posicionamiento para el programa de iniciación al judo.....	9
3. OBJETIVOS DEL TFG.....	9
3.1. Objetivo general .....	9
3.2. Objetivos específicos .....	9
4. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL TFG .....	9
5. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA.....	11
5.1. Contexto general .....	11
5.2. Aspectos ligados a la institución, Club Kodabe Judo y colegio San José Maristas. ...	11
5.3. Aspectos ligados al grupo de edad.....	12
5.4. Aspectos ligados al grupo en el que desarrollo el trabajo.....	13
6. FASE DE DISEÑO.....	15
6.1. Objetivos de enseñanza.....	15
6.2. Contenidos.....	16
6.3. Secuenciación y temporalización.....	17
6.4. Metodología.....	18
6.5. Recursos.....	19
6.6. Sesiones .....	20
6.7. Evaluación .....	21
7. FASE DE INTERVENCIÓN .....	22
7.1. Desarrollo general del programa.....	22
7.2. Dificultades encontradas y soluciones planteadas.....	23
8. FASE DE EVALUACIÓN.....	25
8.1. Evaluación de los alumnos.....	25
8.2. Evaluación del programa y del profesor .....	25
9. CONCLUSIONES.....	27
10. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL .....	28
11. REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	31
Anexo 1: Tabla resumen de los contextos de la iniciación deportiva.....	31
Anexo 2: Tabla resumen de los componentes básicos del judo .....	31
Anexo 3. Sesiones y diario del profesor .....	32
Anexo 4. Distribución de contenidos técnicos y actividades extraordinarias .....	58
Anexo 5. Judómetro y MiniDan .....	58
Anexo 6. Organización temporal de las sesiones.....	59
Anexo 7. Organización espacial.....	60
Anexo 8. Plantilla evaluación final.....	61
Anexo 9. Recursos didácticos con tizas .....	62

## 1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Grado (TFG) es la última asignatura que todo universitario ha de cursar para obtener el título de graduado, en este caso en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD). Según la *Guía Docente del Trabajo Fin de Grado (2015)*, esta asignatura se sitúa en el segundo semestre del cuarto curso y consta de seis créditos. El TFG debe ser un trabajo autónomo e individual realizado bajo la orientación de un tutor, en el cual el estudiante deberá mostrar de forma integrada los contenidos formativos recibidos y las competencias adquiridas asociadas al Grado. Cada TFG, sin embargo, desarrollará más específicamente algunas competencias, en función de su temática y orientación disciplinar. En este caso, y siguiendo las competencias establecidas en la *Memoria para la verificación del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, s.f.)*, estas competencias son:

- (1) Adquirir la formación científica básica para comprender, promover y evaluar la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, orientados al mantenimiento y mejora de la condición física y la salud,
- (2) Diseñar, aplicar y analizar intervenciones didácticas en contextos propios de la actividad física,
- (3) Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas,
- (4) Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte,
- (5) Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios,
- (6) Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio, y
- (7) Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Respecto a la tipología de este trabajo, la *Guía Docente del Trabajo Fin de Grado (2015)* establece que existen cuatro tipos: a) Trabajos experimentales, b) Trabajos de revisión e investigación bibliográfica, c) Trabajos de carácter profesional, y d) Otros tipos de trabajos. Concretamente, este TFG se enmarca en la opción c) Trabajos de carácter profesional, ya que en él se plantea el diseño, desarrollo y evaluación de un programa de iniciación deportiva en judo, en un entorno de actividades deportivas extraescolares.

La oportunidad de realizar este trabajo surgió gracias a una sucesión de acontecimientos a lo largo de mi vida académica y laboral en relación al judo. Mi relación con el judo comenzó

muy temprano, exactamente en 1998 practiqué esta actividad en el contexto del deporte extraescolar en el colegio Auseva de Oviedo, hasta aproximadamente el año 2003. Durante el curso académico 2009-2010, cuando realizaba el Ciclo Formativo de Grado Superior en Animación de Actividades Físico Deportivas, cursé una asignatura en la que recibí formación básica en judo. Posteriormente, durante mi formación en el Grado en CCAFD realicé la asignatura obligatoria *Fundamentos de Judo*, y posteriormente cursé la asignatura optativa *Ampliación deportiva en Judo*. Además, durante ese curso lectivo obtuve el cinturón negro 1º Dan por la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Esto me ha posibilitado trabajar durante este curso académico 2015-2016 para el Club Kodabe como profesor de judo en varios colegios en la ciudad de León. Esta realidad hizo que durante una conversación con el profesor Carlos Gutiérrez, en el mes de septiembre, surgiese la idea de desarrollar este trabajo, la cual me ha motivado desde el principio y considero que es una forma idónea para acabar esta progresión en mis estudios de Grado.

Este TFG se divide en nueve apartados. En primer lugar realizo una contextualización teórica sobre la iniciación deportiva, el judo y su evolución y las distintas propuestas de iniciación deportiva existentes para esta actividad. En segundo y tercer lugar se determinan cuáles son los objetivos generales y específicos de este trabajo y la metodología seguida para su realización. En cuarto, quinto, sexto y séptimo lugar se desarrolla todo lo relativo al trabajo de carácter profesional en sí, incluyendo la contextualización del grupo del trabajo, diseño del proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollo de ese proceso y evaluación del grupo de alumnos, del proceso y de la programación. Por último se recoge un apartado de conclusiones, en el que se evalúa el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos, y un apartado de aplicaciones y valoración personal. Cierran el TFG los apartados de referencias y anexos.

Para terminar, me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento al director técnico del club Kodabe, David Dueñas, por darme la oportunidad de trabajar en este ámbito, a los alumnos del colegio San José por hacer posible el desarrollo de este trabajo y por último a mi tutor, por su labor y dedicación desde el primer momento en el desarrollo de este trabajo.

## 2. MARCO TEÓRICO

En este apartado abordaré de manera sucinta tres temas fundamentales para comprender las bases de este TFG. Estos son: (1) El concepto de iniciación deportiva y todo lo que este término engloba; (2) El análisis conceptual del judo y de su evolución hasta el momento actual; y (3) El planteamiento de la iniciación deportiva en el contexto del judo, según la concepción de diversos autores.

## 2.1. La iniciación deportiva

El término “iniciación deportiva” ha sido discutido por numerosos autores como Blázquez, Hernández, Sánchez Bañuelos o Antón (en Cancio & Calderín, 2010), y actualmente no existe una definición clara y unánimemente aceptada que delimite sus características, finalidades o medios. Para varios autores como Hernández et al. (2001) este concepto hace referencia a un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en la adquisición de los fundamentos básicos técnico-tácticos propios de una modalidad deportiva. En contraposición, otros autores como Giménez, Abad y Robles (2010) entienden la iniciación deportiva como un período en el que se produce un aprendizaje inicial de uno o varios deportes simultáneamente, más relacionado la educación física, el perfeccionamiento corporal y el bagaje motor. Si bien es cierto que este proceso de enseñanza-aprendizaje se puede realizar en varios contextos y no se determina a qué edad se debe realizar, según se aprecia en la mayoría de literatura específica la iniciación deportiva se relaciona directamente con edades tempranas, entre los seis y dieciséis años de edad (González, García, Contreras, & Sánchez-Mora, 2009). Así, la iniciación deportiva sería la primera fase en el desarrollo deportivo general, que comprendería las etapas de (1) Fase de iniciación deportiva, (2) Fase de desarrollo y (3) Fase de perfeccionamiento /entrenamiento /competición (González, et al., 2009).

Uno de los factores determinantes en la iniciación deportiva, según señalan Villamón y Molina (1999), es el contexto en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje, dado que sus objetivos pueden variar en función del mismo. En este sentido, establecen tres grandes contextos, con distintos profesionales a cargo de la impartición de las sesiones, objetivos y principales problemáticas, haciendo que todo ello determine y caracterice el tipo de práctica deportiva que se realiza (véase tabla resumen en Anexo 1). Esto supone que se pueda clasificar el deporte en tres vertientes: educativo, recreativo y de alto rendimiento (Villamón y Molina, 1999). A esta clasificación se podría añadir otro tipo de deporte, el conocido como “deporte escolar” o “deporte extraescolar”, que según relatan estos autores siempre ha estado al servicio de las federaciones deportivas.

Según apuntan Villamón y Molina (1999), actualmente existen dos corrientes que plantean y diseñan cómo debe realizarse el proceso de iniciación deportiva. Una de ellas, la más “deportiva”, se caracteriza por la elección temprana de modalidad deportiva y los aprendizajes se basados en la técnica, por lo que se relaciona con el rendimiento deportivo, la competición, las federaciones y por la denominada “especialización deportiva precoz”. En contraste, la denominada corriente “educativa” aglutina el deporte educativo y el recreativo y se basa en la realización de diversos deportes con principios estructurales y funcionales comunes, donde lo importante es el proceso y no el producto, dónde los niños sean capaces de comprender la lógica interna de los distintos deportes. Esta corriente está más

relacionada con el contexto educativo y con el deporte recreativo (González, et al., 2009). Según su concepción del deporte en estas edades, los siguientes autores Giménez, Abad y Robles (2010) proponen una clasificación de etapas/fases dentro de la propia iniciación deportiva, basadas en el desarrollo cognitivo y motriz del individuo. Con esta clasificación en distintas etapas intentan acabar con la anteriormente citada especialización precoz, siendo conscientes de la importancia de hacer atractiva y saludable la práctica deportiva propuesta, con independencia de que las personas sigan practicando o no un deporte en concreto:

- *Primera etapa de iniciación:* aprendizaje y desarrollo de habilidades genéricas. Se busca conseguir un aprendizaje global, inespecífico y polivalente. Sitúan la franja de edad entre ocho y diez años.
- *Segunda etapa de iniciación:* inicio y afianzamiento en el aprendizaje de habilidades específicas. Una vez adquiridas las habilidades genéricas se comienzan a desarrollar las específicas, es decir los contenidos técnico tácticos propios de cada deporte. Se sitúa la franja de edad entre los nueve y los trece años. Para los deportes de equipo no se recomienda la especialización por puestos.

## 2.2. Caracterización y evolución del judo

El judo es un arte marcial, un deporte de lucha, y en sentido amplio un método educativo originario de Japón. Los términos japoneses que lo componen pueden traducirse como “camino de la suavidad”, significando “Ju” flexibilidad y adaptabilidad y “Do” que se traduce como camino, camino de vida y de pensamiento y una forma de vivir. Fue creado en el año 1882 por Jigoro Kano, un gran educador que supo combinar antiguas técnicas de combate japonés originarias del arte marcial del jujutsu e introducir modificaciones y elementos para desarrollar un método educativo integral seguro (Gutiérrez, 2011). La instalación donde se comenzó a desarrollar esta práctica corporal recibió el nombre de “Kodokan”, traducido como “Escuela para estudiar el camino”. Algunas de las modificaciones más importantes que desarrolló Kano para dotar al judo de una seguridad real en su práctica, de acuerdo con Villamón y Brousse (1999) fueron las siguientes: (1) “Kumikata”, o agarres de la vestimenta y (2) “Ukemi”, o caídas. Este último elemento fue básico y diferenciador de la metodología de Kano, puesto que con el aprendizaje previo de las caídas se podían realizar proyecciones sin riesgo de lesión, aspecto que en las escuelas de Jujutsu no se desarrollaba (Ebell, 2008).

El judo se basa en dos principios fundamentales: *Seiryoku Zenyo* (Máxima eficiencia en la utilización de la energía) y *Jita Kyozei* (Prosperidad y beneficio mutuo). El primer principio aboga por un uso de la fuerza y de la energía personal con la máxima eficiencia posible, no solo en el desarrollo del judo, sino en todos los aspectos de la vida de las personas, con el fin de contribuir a la sociedad, de ser útil. El segundo principio tiene relación directa con el

primero y hace una llamada hacia el autoperfeccionamiento, no solo personal sino también en relación a los demás. En relación a estos principios Kano afirmaba que “El último objeto del judo, es también el último objeto del hombre: la perfección de uno mismo para servir a la humanidad” (en Espartero & Villamón, 2009, p32). Para dar forma a estos principios Kano desarrolló unos componentes básicos: Randori, Kata, Kogi, Mondo y Shiai (véase tabla resumen en Anexo 2.) Con todos estos principios y componentes Kano intentó desarrollar un sistema educativo que educase a las personas, no sólo físicamente sino también moral y socialmente, es decir, intentó crear un método integral de educación.

Gracias al propio Kano y a sus alumnos, este método se dio a conocer por el resto del mundo. No obstante, con el paso del tiempo se perdió la concepción ideal del judo como método educativo en favor de su concepción como deporte. Esto sucedió especialmente a partir de la década de 1950, y se instaló definitivamente en 1964 con la participación del judo como deporte de exhibición en los JJ.OO. de Tokio y más tarde como deporte oficial en JJ.OO. de Múnich 1972. El proceso de deportivización del judo ha generado numerosos debates entre los partidarios de un “judo tradicional”, en el que no se conciben las competiciones deportivas actuales, y los partidarios de un “judo deportivo” en detrimento de sus características educativas y marciales (Villamón & Brousse, 1999).

### 2.3. La iniciación deportiva en judo

Según desarrollan Villamón y Molina (1999), existen diversidad de propuestas para el proceso de iniciación al judo, pero sin embargo no todas ellas cuentan con una fundamentación teórica. Desde una visión general estas propuestas se pueden clasificar en dos grandes grupos: (1) el *modelo técnico*, y (2) el *modelo alternativo*.

El *modelo técnico* es el modelo clásico de las enseñanzas deportivas, utilizado durante décadas en todos los países. Este modelo se basa en la “pedagogía del modelo”, donde predomina el estilo de enseñanza “mando directo” y donde se toma al profesor como generador de demostraciones visuales las cuales deben ser reproducidas por los alumnos. Este modelo se basa en reproducción de una técnica determinada, automatización de movimientos y el objetivo principal es obtener rendimiento deportivo, dando lugar a “especialización precoz”. Este modelo, en judo, se caracteriza metodológicamente por utilizar *uchi-komi* (repeticiones de la técnica sin proyección), el *randori* y sistemas de entrenamiento de la condición física como recursos fundamentales. En este sentido la competición oficial pública cobra gran importancia. Este tipo de modelo ha sido fomentado principalmente por las federaciones deportivas (Villamón & Molina, 1999).

El *modelo alternativo*, por su parte, promueve una iniciación basada en la “pedagogía de la situación”, que se caracteriza por situar al individuo en una situación-problema, la cual debe



resolver mediante el ensayo-error. Su gran diferencia respecto al anterior modelo es que se defiende el uso del juego en una fase previa de adaptación y un aprendizaje generalizado, donde las habilidades técnicas propias del judo quedarían en un segundo plano. Dentro de este modelo tienen cabida propuestas que defienden un planteamiento horizontal en la iniciación a los deportes de combate, siguiendo unos fundamentos básicos con el objetivo de “aprender a luchar” para después construir aprendizajes de técnicas (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2009; Avelar-Rosa, Gomes, Figueiredo, & López-Ros, 2015). Siguiendo este último modelo se pueden observar propuestas alternativas en las que se distinguen varias fases y se determinan los contenidos que se deben trabajar. Por ejemplo Brondani (en Villamón & Molina, 1999), expone un modelo en el que el aprendizaje de la técnica se presenta en una segunda etapa de aprendizaje, y una primera fase que se caracteriza por el uso del juego como recurso fundamental: (1) 7-10 años, juegos educativos inspirados en el judo, (2) 10-16 años, iniciación al judo y (3) + 16 años, preparación para la competición.

En relación a la tipología de propuestas anteriores surgen otras que abogan por una enseñanza basada en el aprendizaje de unas habilidades genéricas comunes a los deportes de lucha. En este sentido Amador (en Villamón & Molina, 1999) plantea un modelo de iniciación deportiva denominado “etapa de prelucha”, en la cual se distinguen dos fases bien diferenciadas:

- *Aproximación macrogrupal.* De 6 a 8 años. Juegos dirigidos a todo el grupo, el contacto físico aparece de vez en cuando. Establece una progresión desde los juegos de oposición hasta los juegos de lucha directa.
- *Aproximación microgrupal.* De 8 a 10 años. Se reproducen las condiciones reales de un enfrentamiento corporal directo. Existe una progresión desde juegos grupales a propuestas duales. En esta fase se distinguen tres más: (1) *fase de aproximación dual*, (2) *fase de dominio técnico-táctico*, y (3) *fase de perfeccionamiento*.

Otros autores como Carratalá y Galán (2010) plantean organizaciones distintas, más concretas, específicas, y quizá más basada en modelos técnicos, como puede ser la que refleja en la que se distingue las siguientes fases:

- *Descubrimiento del judo.* De 4 a 6 años. Se propone una enseñanza basada en la educación motriz. Desarrollo de habilidades básicas y específicas de los deportes de combate con agarre como pueden ser los agarres, las caídas, el equilibrio...
- *Iniciación al judo.* De 6 a 8 años. Se introduce el trabajo de oposición cuerpo a cuerpo, se sigue con el aprendizaje de las caídas y técnicas básicas de judo pie.
- *Formación.* De 9 a 12 años. Se defiende un proceso de enseñanza basado en la integración del trabajo técnico, aplicación de esquemas tácticos básicos y el uso de la estrategia. En esta fase ya se habla de posible especialización.

## 2.4. Síntesis y posicionamiento para el programa de iniciación al judo

Tras el estudio de la realidad del contexto de “Iniciación deportiva en judo” se puede extraer como conclusión que existe muchas propuestas y modelos teóricos, los cuales están supeditados a los intereses y motivaciones de las entidades, centros y profesores que ofrecen este tipo de actividades. En tal sentido me gustaría indicar que para la realización de este programa de actuación me he basado principalmente en los modelos alternativos, pero sobre la base del modelo técnico. Principalmente me he guiado por el modelo propuesto por Carratalá y Galán (2010), que parece estar a caballo de ambas concepciones. Debo destacar que al desarrollar mi labor en un club deportivo no cabe la posibilidad de plantear y desarrollar un programa de aprendizaje general de actividades luctatorias, aunque personalmente considero que es una opción idónea.

## 3. OBJETIVOS DEL TFG

### 3.1. Objetivo general

El objetivo general de este TFG fue diseñar, desarrollar y evaluar un programa de iniciación deportiva en judo para alumnos del contexto del deporte extraescolar.

### 3.2. Objetivos específicos

A partir de este objetivo general, se definieron los siguientes objetivos específicos:

- (1) Conocer el contexto en el que se desarrollan este tipo de iniciaciones deportivas.
- (2) Diseñar y llevar a cabo una programación de iniciación al judo.
- (3) Evaluar mi actuación como profesor, el proceso de enseñanza-aprendizaje y la programación realizada.
- (4) Valorar la mejora de mis competencias profesionales personales.

## 4. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL TFG

Una vez decidido el contenido del trabajo y aceptada la solicitud, comencé a desarrollarlo con el apoyo de mi tutor. Durante octubre y noviembre de 2015 realizamos tutorías para determinar el formato, el contenido del mismo, y otros aspectos como el grupo elegido, los instrumentos de evaluación o las pautas a seguir. Por otro lado dentro del club Kodabe conté con el apoyo del director técnico, David Dueñas Fernández y otro profesor del club, Alejandro Álvarez García. Es importante destacar que mi labor dentro del club no fue solamente impartición de las sesiones, sino que se creó un equipo de trabajo para intentar desarrollar la actividad en los distintos centros con la mejor calidad docente posible. De esta forma se acordó que durante todo el curso se realizasen las siguientes actividades:

- Reunión mensual para concretar y definir claramente los contenidos y objetivos para desarrollar en las sesiones siguientes.
- Reunión mensual para evaluar la programación y el proceso.
- Reunión semanal para realizar entrenamientos técnicos, aunar criterios y poner en práctica distintas estrategias pedagógicas.
- Ofrecer feedback constante sobre las sesiones realizadas gracias a una aplicación de teléfono móvil, WhatsApp, en la que dispusimos de un grupo de comunicación directa entre los miembros del equipo de trabajo.

A nivel personal, mi labor dentro de este grupo de trabajo fue debatir, dar mi opinión sobre los distintos aspectos a tratar, promover metodologías de trabajo, etc., pero sobre todo aprender, ya que es la primera vez que impartía clases de judo. Por otro lado, mi actividad principal dentro del club fué la impartición de sesiones de judo, las cuales diseñé y desarrollé personalmente siguiendo los contenidos previamente establecidos por el grupo de trabajo. Para desarrollar estas sesiones y elegir los ejercicios y tareas para realizar me basé principalmente en mi experiencia personal, los aprendizajes adquiridos en el Grado en CCAFD, en la información extraída del grupo de trabajo, en libros y artículos de judo y por último en ejercicios visualizados a través de la plataforma virtual “YouTube”.

Para la recogida de información sobre el proceso de aprendizaje que estábamos siguiendo los alumnos y yo utilicé distintas herramientas para recopilar, como fueron:

- *Fichas de sesiones*: en las cuales se exponen de forma concisa los contenidos de la sesión, los ejercicios propuestos y una breve explicación (véase Anexo 3).
- *Diario del profesor*: en todas las sesiones incluí una breve valoración en la que reflejo mis sensaciones y los aspectos a mejorar en la misma (véase Anexo 3).
- *Registro de participación y lesiones*: recopilé información relativa a la asistencia a las clases y las lesiones o percances sufridos durante las mismas. Todo ello con el objetivo de progresar hacia una práctica deportiva segura, ya que en estas edades una lesión puede significar el abandono de la actividad.

Para el desarrollo de la fundamentación teórica de este trabajo, he utilizado sobre todo bibliografía de las asignaturas de judo del Grado y de la asignatura “Diseño y Análisis de la enseñanza de las actividades físicas y deportivas”. También realicé una búsqueda de referencias específicas en la biblioteca de la FCAFD y en internet, y utilicé bibliografía recomendada por mi tutor.

Por último, durante y al finalizar el programa, analicé y sintetiqué toda la información recopilada durante el proceso. Me parece importante destacar la complejidad de este procedimiento, ya que recopilé una gran cantidad de información subjetiva y de carácter

vivencial. En tal sentido he plasmado en esta memoria los aspectos más importantes y los que personalmente considero que aportan mayor información de lo acaecido durante la programación, desarrollo y evaluación del programa.

## 5. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA

En este apartado, que corresponde a la denominada “Fase de diagnóstico” (Viciano, 2002) de la programación, se buscó conocer la realidad en la que nos encontrábamos, incluyendo la etapa educativa de los alumnos que participan en la actividad, los antecedentes de la actividad en el centro escolar, los objetivos a desarrollar, las características del club en el cual se iba a desarrollar la actividad, y las características específicas del grupo de alumnos con los que íbamos a trabajar. Todo ello permitió recopilar la información necesaria para adecuar el programa a los intereses del club y por supuesto de los alumnos. Seguidamente se sintetizan estos aspectos contextuales.

### 5.1. Contexto general

El presente trabajo se desarrolló en la ciudad de León, concretamente en el Club de Judo Kodabe, impartiendo clases como profesor de judo en el colegio Maristas San José.

### 5.2. Aspectos ligados a la institución, Club Kodabe Judo y colegio San José Maristas.

El Club Kodabe Judo se caracteriza por ser un club que trabaja la iniciación deportiva en el contexto de las actividades deportivas extraescolares. Toda su actividad se desarrolla en las instalaciones propias de los colegios en los que trabaja. Su principal misión es dar a conocer el judo a la máxima cantidad de personas posible. Actualmente desarrolla su labor en tres centros educativos leoneses: C.P. La Palomera, C.E.I.P Teodoro Martínez Gadañón y Colegio Maristas San José. Actualmente el club cuenta con cien judokas aproximadamente, unas sesenta licencias federativas y en torno a veinte judokas que compiten regularmente en competiciones oficiales. Por tanto, a pesar de ser un club deportivo, su principal objetivo no es el rendimiento deportivo sino la educación integral a través del deporte, en este caso el judo. Es importante destacar que el club lleva varios años trabajando en estos centros educativos y su situación ya está plenamente afianzada.

Respecto a los recursos humanos que posee el club destaca la figura de David Dueñas, director técnico del club y Maestro Entrenador Nacional de Judo 4º Dan, y Alejandro Álvarez García, también 4º Dan. Ambos actúan como profesores de judo en el club. En materia de normativa interna, destaca la obligatoriedad y necesidad de estar en posesión de una licencia federativa si el alumno desea competir en competiciones oficiales. Con esta licencia, además, se dispone de un seguro médico y el reconocimiento oficial de los *kyus* y *danes*

(grado oficial obtenido, relacionado con el color del *obi*, o cinturón). Si el alumno no desea competir o se está iniciando no es obligatorio estar en posesión de dicha licencia.

En cuanto a los servicios que ofrece el club, existen amplias posibilidades para acudir a las actividades, ya que se imparten clases varios días por semana y en distintos horarios, destacando sobre todo las actividades para los “madrugadores” (sesiones llevadas a cabo a primera hora de la mañana para aquellos alumnos que son llevados al colegio antes del inicio de las clases ordinarias). Otro servicio que ofrece el club es la comunicación directa con los alumnos del club y sus padres vía Facebook y vía Blog, en los que se publican fotografías de las actividades realizadas, artículos relacionados con el judo y vídeos.

Respecto a la instalación específica, el *dojo*, se encuentra en el pabellón deportivo del colegio, en una sala cerrada y debidamente acondicionada. Este *dojo* cuenta con un *tatami* (suelo acolchado) adecuado, unos bancos de vestuario y un servicio propio.

Por su parte, el colegio San José es un centro concertado que pertenece a la institución Maristas, fundada por San Marcelino Champagnat en 1817. Esta congregación se caracteriza por su dedicación a la enseñanza de niños, niñas y jóvenes y también por realizar actividades de voluntariado. Su estilo de enseñanza aboga por una educación integral de raíz cristiana. Durante los últimos años este colegio goza de buena fama y está reconocido como uno de los mejores cien colegios de toda España, además ha sido premiado con el galardón “Legio de Oro” (Maristas, 2016). Por otro lado se debe destacar que este colegio siempre ha destacado por su oferta y fomento de la práctica deportiva desde sus inicios. Un claro ejemplo de ello es la existencia del actual equipo de balonmano que compite en la máxima categoría nacional “Abanca Ademar León”, fundado por un grupo de ex alumnos de este colegio en 1956.

La actividad de judo se ha ofrecido durante más de treinta años. En un principio el maestro Benigno Calleja se hacía cargo de esta actividad. Posteriormente esta actividad estuvo a cargo de un licenciado en educación física, hasta que en el año 2012 empezó a hacerse cargo el club Kodabe, con David Dueñas como profesor. Es importante plasmar este orden cronológico ya que en varias ocasiones se ha comentado en las reuniones del equipo de trabajo que durante el período en el que estuvo el anterior profesor no se daba demasiada importancia a la competición ni a la técnica, por lo que a partir de la llegada del club Kodabe se ha ido poco a poco introduciendo la competición oficial y el aprendizaje de la técnica como pilar fundamental del aprendizaje.

### 5.3. Aspectos ligados al grupo de edad

El rango de edades de los alumnos que han participado en las clases de judo ha sido muy diverso, ya que en el club comienzan alumnos desde los cuatro-cinco años hasta los quince-

dieciséis. Todos estos alumnos están escolarizados y pertenecen al colegio o centro educativo en el cual se desarrolla la actividad, por lo que se presupone que todos los alumnos se conocen previamente.

Respecto a la etapa educativa en la que se encuentran los alumnos, esta se caracteriza por ser una etapa de escolarización obligatoria, donde se realizan únicamente dos horas semanales de educación física. Esto hace que sea importante la práctica extraescolar de actividad física y la educación en materia de actividad física, deporte, salud y valores que se pueden desarrollar con la práctica de actividad física. Además, esta etapa educativa se caracteriza por contar con un alto número de horas lectivas y habitualmente una gran cantidad de deberes, que según advierten varios organismos como la OMS generan una serie de trastornos relacionados con el estrés y la salud, todo ello se asocia a una autopercepción de la salud más baja y una peor satisfacción con la vida (Sanmarín, 2016).

En relación a las características (físicas, psíquicas, sociales y afectivas) de los niños y su relación con la práctica de actividades físicas, se pueden establecer una serie de beneficios asociados siempre y cuando la actividad esté bien planteada (Hoyos, Gutiérrez-García, & Pérez-Pueyo, 2010). De esta forma se puede establecer que la práctica de actividad física en estas edades produce una influencia beneficiosa sobre los diferentes indicadores fisiológicos que aseguran un correcto y saludable desarrollo biológico (Díaz & Mandado 2004). En relación a las características físicas estos autores indican la relación directa existente entre el nivel de actividad física y el peso corporal, más concretamente con la masa muscular y el porcentaje de masa grasa, indicando que a mayor cantidad de actividad física menor cantidad de masa grasa y mayor cantidad de masa muscular. Este es un aspecto fundamental ya que actualmente la obesidad infantil parece ser uno de los problemas de salud en este grupo de edad. Por otro lado se indican las modificaciones fisiológicas generadas por el ejercicio y sus beneficios, tales como el incremento del volumen cardíaco y mejoras en el aparato respiratorio, que producen beneficios de forma general en el transporte y consumo de oxígeno, aspecto fundamental en relación a los procesos metabólicos. Otros autores como Buceta (en Díaz & Mandado, 2004) establecen las características psicológicas que se pueden desarrollar en los alumnos, siempre y cuando la actividad se lleve a cabo de forma correcta, tales como desarrollo de un adecuado “auto-concepto”, buena autoestima, buen autocontrol en situaciones estresantes, desarrollo de la atención y capacidades cognitivas, además de adquisición y consolidación de valores personales y sociales.

#### **5.4. Aspectos ligados al grupo en el que desarrollo el trabajo**

Tras debatir con mi tutor llegamos a la conclusión de que el mejor grupo en el que centrar el TFG era el grupo de alumnos perteneciente al Colegio San José Maristas, ya que era el

grupo más joven de todos los grupos a los que impartí clases, y por tanto era un claro ejemplo de “iniciación deportiva”.

El grupo de judo del colegio San José estaba formado por once alumnos, siete niños y cuatro niñas, con un rango de edad desde los cuatro hasta los once años. Impartí una hora semanal de judo, los jueves en horario de 17:10 a 18:10 horas. Los alumnos cursaban en el colegio desde 4º de educación infantil hasta 6º de primaria, aunque la mayoría cursaban 1º de primaria. Todos ellos tenían horario escolar fraccionado, con horario lectivo de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 17:00 horas. Esto es básico para entender en qué condiciones se encontraban los alumnos a la hora de la clase, ya que muchos de ellos debían acudir a los aseos, beber agua y merendar algo rápido, aspectos que tuve que tener muy en cuenta en la programación de las clases.

El grupo se caracterizaba por ser bastante heterogéneo, por edad, condiciones y habilidad motriz, aunque no había ninguna persona con necesidades educativas específicas. Respecto al nivel previo de conocimientos de judo es fácil conocer a priori el nivel que tenían los alumnos gracias al color de su cinturón, ya que habían ido superando los requerimientos necesarios para obtenerlos, en tal sentido contábamos con el siguiente plantel:

- *Cinturón blanco*: Cuatro personas. Se entendió que estas personas no tenían experiencias previas en la práctica de judo, su aprendizaje partía desde cero.
- *Cinturón blanco-amarillo*: Cinco personas. Estas personas habían superado al menos un examen, por lo tanto sería su segundo curso practicando judo. Su aprendizaje no partía desde cero y estaban habituados a las dinámicas de las clases.
- *Cinturón amarillo*: Una persona. Esta persona en concreto era la de mayor edad de la clase. Se entendía que al menos llevaba practicando judo durante tres años, por lo tanto su nivel de aprendizaje era más avanzado y dominaba parte de los fundamentos básicos del judo.
- *Cinturón amarillo-naranja*: Una persona, la segunda de mayor edad de la clase. Al menos llevaba practicando judo cuatro años. Respecto a su nivel de aprendizaje, también era más avanzado y dominaba parte de los fundamentos básicos del judo.

Esta diversidad de niveles es algo que, en condiciones normales, puede dificultar la labor del profesor. No obstante en judo esta es la situación habitual de las clases, en las se fomenta la ayuda entre compañeros de distinto nivel. Por lo tanto, más que un conflicto es una oportunidad de generar distintas situaciones de aprendizaje. Un claro ejemplo de esta situación se puede dar en los *randoris*, donde alumnos de menor nivel pueden esforzarse al máximo con compañeros de un nivel más alto mientras ellos realizan movimientos defensivos únicamente con el objetivo de mejorar (Gutiérrez, 2011).

## 6. FASE DE DISEÑO

Tras contextualizar el grupo de trabajo en el apartado anterior, en este apartado detallaré los aspectos sustantivos de la fase de diseño del programa, siguiendo el esquema básico establecido por Viciano (2002) y el M.E.C. (1989). Dentro de esta fase se incluyen elementos fundamentales como son los objetivos de enseñanza, los contenidos específicos de judo que deseamos desarrollar su secuenciación y temporalización, la metodología que utilizaremos, los recursos de los que disponemos, las sesiones propuestas y desarrolladas y por último el proceso de evaluación.

### 6.1. Objetivos de enseñanza

Los objetivos de enseñanza se pueden clasificar en tres tipos: “saber”, “saber hacer” y “saber ser y estar” (Tardif, 2004). En tal sentido los objetivos propuestos para este grupo son:

#### Saber

- Conocer los fundamentos del *rei* (saludo).
- Interpretar y señalar el significado del *randori*.
- Reconocer las situaciones específicas del judo, pie y suelo.
- Conocer las reglas básicas del judo.
- Identificar las señales básicas del árbitro.

#### Saber hacer

- Ponerse de forma correcta el *judogui* y el *obi* (cinturón).
- Realizar correctamente las distintas caídas de judo.
- Realizar correctamente las técnicas de control de judo suelo.
- Realizar correctamente las técnicas de judo pie, incluyendo el control del compañero.
- Realizar los volcados propuestos en las sesiones.
- Aplicar correctamente distintos fundamentos y prácticas del judo (*randori*, *kumikata*, *rei*, *shisei*), e integrarlas en situaciones jugadas.

#### Saber ser y estar

- Respetar las normas establecidas, a sus compañeros y al profesor.
- Relacionarse con los compañeros correctamente.
- Tolerar las diferencias personales, de nivel, de condición, de gustos, etc.
- Aceptar y apreciar la victoria y la derrota como factores intrínsecos al deporte.
- Cuidar el material deportivo común y el propio, además de sus propias pertenencias.
- Apreciar y valorar el esfuerzo, tanto propio como el de los compañeros.



## 6.2. Contenidos

Los contenidos específicos de judo a trabajar durante el curso fueron escogidos por el grupo de trabajo del Club Kodabe. Todos los contenidos siguen un orden ascendente en progresión de dificultad y requerimientos en relación a las capacidades de los alumnos. Estos contenidos se plantean en distintos niveles de aprendizaje, concretamente en este grupo se plantearon suponiendo que el aprendizaje anterior no existía, por lo tanto todos los contenidos fueron desarrollados desde el inicio, a pesar de que había alumnos que ya los habían desarrollado previamente. Con estos alumnos se buscaba su participación en las explicaciones y se añadía más exigencia en su evaluación. También es importante destacar que no se buscó desarrollar movimientos técnicos perfectos, sino dotar al individuo de un amplio bagaje motor basado en la adquisición de diversidad de “pre-técnicas” con fundamentos parecidos. Por ejemplo, técnicas que favorecen la disociación segmentaria y desarrollan la lateralidad como *o uchi gari*. De esta forma se planteaban los siguientes contenidos técnicos relacionados con las habilidades genéricas y específicas del judo:

- *Fundamentos básicos*

Nociones básicas de etiqueta en relación a la indumentaria (*judogi* y *obi*), *rei* (saludo), *kumikata* (agarre).

- *Ukemi*

Siguiendo la progresión establecida desde *ushiro ukemi*, *yoko ukemi*, *mae ukemi* y por último *mae mawari ukemi*. Juegos de aplicación.

- *Judo suelo*

Técnicas de control: *Hon kesa gatame* (control laterocostal), *yoko shiho gatame* (control por un lado), *kami shiho gatame* (control por la cabeza), *tate shiho gatame* (control a horcajadas), *kata gatame* (control en triángulo), *makura kesa gatame* (control en almohada), *kuzure kesa gatame* (variación) y *ushiro kesa gatame* (control por detrás). Posiciones básicas de defensa y salidas de las principales técnicas de control. Juegos de aplicación.

- *Judo pie*

*Técnicas de proyección: o soto gari* (gran siega exterior), *o goshi* (gran cadera), *de ashi harai* (barrido al pie adelantado), *ippon seoi nage* (proyección por el hombro), *o uchi gari* (gran siega interior), *hiza guruma* (rueda por la rodilla), *morote seoi nage* (proyección por un hombro con ambas manos), *ko uchi gari* (pequeña siega interior) y *uki goshi* (cadera flotante), *tsuri goshi* (pesca de la cadera), *tai otoshi* (derribo del cuerpo). *Volcados*: El equipo de trabajo preparó cinco volcados que fueron enseñados a los alumnos. Juegos de aplicación.

- *Randori*

Utilizado para poner en práctica aspectos técnicos y tácticos, pero fundamental y básico para desarrollar objetivos actitudinales como el respeto por el compañero, aceptación de las

diversidades y diferencias personales. Para ello se debía promover que todos los alumnos practicasen con el resto. Juegos de aplicación.

- *Competición*

Aspectos básicos de reglamento, procedimientos de competición, señales del árbitro, dinámica de la competición. Se debe fomentar y exigir el respeto de las normas. Por otro lado se debe resaltar la importancia del esfuerzo en la competición y pormenorizar la victoria o la derrota, valorando siempre el acto participativo como elemento fundamental.

- *Aspectos actitudinales*

En relación a estos aspectos cabe destacar que se debe asegurar un clima de participación donde el respeto y la cordialidad sean la base de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto se debe potenciar al máximo en momentos claves de las clases, como los saludos o las explicaciones. Otro aspecto fundamental será el orden y el cuidado del material y las pertenencias propias, que se exigirá cumplir y fomentar, por ejemplo en situaciones claves del desarrollo de la clase como son: Cambio de ropa en los bancos, donde los alumnos deben dejar colocadas y ordenadas sus pertenencias y vestimentas como requisito para poder participar en la clase; Uso adecuado del material, que será utilizado únicamente cuando el profesor lo indique y se deberá dejar en su lugar.

### 6.3. Secuenciación y temporalización

Esta programación se lleva a cabo desde la primera semana de octubre de 2015 hasta finales de mayo de 2016. El calendario de la actividad coincide con el calendario escolar ordinario de León. El número total de sesiones previstas a lo largo del curso es de treinta. Los contenidos impartidos se distribuyen como muestra el Anexo 4.

Además de la impartición de sesiones ordinarias, se prevén otro tipo de actividades especiales como son: (1) "Día de los amigos", cada alumno puede llevar a un amigo a la clase de judo con el objetivo de potenciar la difusión de esta actividad en el colegio; (2) "Entrenamiento conjunto", donde en fin de semana se realiza un entrenamiento con todos los alumnos del Club Kodabe para favorecer las relaciones entre distintos alumnos de diversos colegios; (3) "Competiciones oficiales", donde los alumnos que así lo desean pueden competir vía federativa; (4) "Examen de MiniDan", se acuerda unos días para realizar estas pruebas de evaluación (véase anexo 5); (5) "Día de los padres", donde se invita a los padres de los alumnos a participar activamente en la sesión ordinaria semanal; y por último (6) "Exhibición", donde los alumnos muestran todo lo aprendido durante el curso en el pabellón escolar.

En el Anexo 6 plasmo un cuadro resumen de la planificación anual situando los contenidos prácticos y las actividades extraordinarias. Los contenidos actitudinales se deben desarrollar y trabajar durante todo el curso y en todas las sesiones.

## 6.4. Metodología

En este apartado desarrollo todo lo relativo a los aspectos metodológicos a tener en cuenta para llevar a cabo esta propuesta. Estos aspectos son desarrollados y establecidos por el grupo de trabajo durante nuestras reuniones.

### 6.4.1. Principios generales

Las sesiones se caracterizan por primar el aspecto lúdico, utilizando una gran diversidad de juegos adaptados para que los alumnos trabajen los contenidos deseados, metodología planteada por diversos autores como Méndez (1998). Se establece como prioridad la recreación de los alumnos. Otro aspecto fundamental es fomentar la participación activa de los alumnos en el transcurso de la clase mediante preguntas y ejemplos prácticos planteados en situaciones de situación-problema mediante historias ambientadas en el antiguo Japón. Por otro lado cobra una vital importancia el reconocimiento del esfuerzo y el trabajo personal diario, ya sea mediante *feedback* positivo o fomentando la autoevaluación crítica del alumno. A continuación desarrollo de forma más específica algunos aspectos metodológicos.

### 6.4.2. Organización temporal

La sesión se estructura siguiendo los esquemas innovadores, tales como los planteados por Bores (2005), Pérez-Pueyo (2010) o López (2008), en los que se diferencian tres grandes momentos diferenciados que intentan romper con el esquema tradicional de “Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma” (López, García-Peñuela, Pastor, Monjas, Pérez, & Rueda, 2001). En tal sentido planteo las sesiones con la siguiente organización temporal: *activación*, *parte principal* y *parte final* (véase anexo 3).

### 6.4.3. Organización espacial

Durante las primeras sesiones se utiliza una tiza para marcar las distintas zonas, siguiendo el modelo de César Bona (Ibáñez, 2014) del tatami con el objetivo de que los alumnos reconozcan esas zonas a lo largo del curso sin necesidad de marcarlas expresamente. En tal sentido planteamos diversas zonas (véase Anexo 7). Esta distribución trata de mejorar los aspectos organizativos de la clase y el propio potencial educativo del programa, al relacionarse con la adquisición de hábitos por parte de los alumnos.

### 6.4.4. Organización de la información

Respecto a la organización de la información, es importante destacar que se debe realizar de forma clara y concisa antes de la ejecución de las tareas propuestas. Las instrucciones deben ser muy precisas basándose en los aspectos más importantes y muy cortas ya que es difícil que los alumnos mantengan la atención.

#### 6.4.5. Agrupamientos

Siendo el judo un deporte de combate la agrupación fundamental será por parejas. Se promoverán constantes cambios para potenciar que todos los alumnos practiquen con sus compañeros. Además se realizarán otro tipo de agrupamientos (tríos, grupos de cuatro...) para distintos juegos y actividades, los cuales se formarán libremente. Como norma general se debe fomentar que todos los alumnos practiquen con todos sus compañeros y en ciertas tareas se deben situar parejas de distinto nivel para favorecer un aprendizaje mutuo.

#### 6.4.6. Estilos de enseñanza y dinámicas de grupo

Respecto a los estilos de enseñanza planteamos el uso de aquellos estilos que implican cognoscitivamente al alumno, tales como: descubrimiento guiado, resolución de problemas y planteamiento de situaciones tácticas. En situaciones especiales donde la seguridad sea un factor determinante se utilizara el mando directo. Por los que se refiere a dinámicas de grupo, en algunas ocasiones se llevarán a cabo dinámicas de grupo para intentar encontrar una solución a un problema, diseñar actividades o tareas o llegar a un acuerdo. Como el grupo es pequeño utilizaremos sobre todo la discusión y el debate grupal.

#### 6.4.7. Rutinas

Este es un aspecto muy importante para potenciar el carácter educativo del programa, garantizar el orden en las sesiones y maximizar el tiempo útil de la sesión (Siedentop, 1998). Por ello, desde el primer día se intentará desarrollar una serie de rutinas. Se prevén rutinas organizativas (disposición de la clase en tareas repetidas como *randoris* y juegos de oposición) y las de seguridad (atención especial a posibles choques con las paredes). Otro tipo de rutinas se repiten durante todo el programa siguiendo el siguiente esquema: (1) Llegar al *dojo*, cambiarse de ropa, dejar las pertenencias bien colocadas, entrar al *tatami* con el *judogui* limpio y bien puesto, (2) colocarse en la fila del saludo en la posición que le corresponde para saludar al profesor y a los compañeros. Para finalizar la sesión (3) colocarse en la fila de saludo en la misma posición anterior, (4) cambiarse de ropa y recoger todas las pertenencias, (4) pasar por el Judómetro para realizar la autoevaluación.

### 6.5. Recursos

Para clasificar los tipos de material seguimos la taxonomía propuesta por Molina, Devís y Peiró (2008) de tal forma estos recursos se pueden organizar de la siguiente manera:

- *Humanos*

Somos dos profesores para el mismo grupo. David Dueñas imparte la sesión del lunes y yo la sesión del jueves. Además el equipo de trabajo está formado por otro profesor, Alejandro Álvarez. Juntos representamos los recursos humanos del Club Kodabe.

- *Económicos*

Como recursos económicos cabe destacar que todos los alumnos pagan una mensualidad por asistir a las clases de judo.

- *Materiales*

Dentro de los recursos materiales destacan los materiales impresos, tanto para el equipo de trabajo como son la programación del curso y fichas de las sesiones. Para los alumnos destacan las fichas de contenidos mínimos sujetas a evaluación final para ascender de grado (véase Anexo 8). Respecto a los recursos materiales específicos para la práctica deportiva destaca la escalera de agilidad, pelotas de goma espuma, cinturones de colores y por supuesto la instalación debidamente acondicionada como es el dojo, y más concretamente el tatami. Otro material indispensable son las tizas, que permiten realizar dibujos explicativos en el tatami y ser borrados fácilmente. Considero fervientemente que este elemento es claramente diferenciador respecto a otras metodologías de imitación de movimientos estereotipados (Véase anexo 9). Para complementar los recursos se debe destacar los medios audiovisuales que genera el club para facilitar la labor de los docentes, generando vídeos explicativos de distintos elementos técnicos.

## 6.6. Sesiones

Respecto a las sesiones propuestas es importante destacar que intentan seguir siempre el mismo esquema de sesión, a distinguir entre tres partes bien diferenciadas mencionadas anteriormente. Las sesiones se caracterizan por fomentar la participación activa del alumnado en todo momento y hacerlos partícipes de la sesión, escogiendo juegos, explicando ejercicios y mediante las preguntas y respuestas. Las sesiones propuestas han sido recogidas en unas fichas, en las que se recogen las tareas propuestas, aspectos técnicos y metodológicos que se deben tener en cuenta y un apartado denominado diario del profesor, donde recojo información sobre lo acaecido durante la sesión. En el Anexo 3 recojo todas las sesiones impartidas.

Respecto a otros momentos particulares en relación a las sesiones con este grupo destaca el momento de recogida de los alumnos en el hall del colegio y el posterior desplazamiento hasta la instalación específica de judo que se encuentra dentro del pabellón deportivo. Este es un momento muy importante, ya que intento hablar con los alumnos de una forma más distendida, interesarme por sus cosas, preguntarles cómo están e ir introduciendo el contenido de la sesión del día. Los alumnos más pequeños se cambian directamente dentro del dojo, ya que la mayoría de ellos no saben cambiarse rápidamente de ropa, atarse y desatarse los zapatos...y normalmente requieren de la ayuda del profesor. Esto mismo ocurre al acabar la sesión, ambos momentos son distendidos donde reina un ambiente de compañerismo y cordialidad.

## 6.7. Evaluación

Uno de los criterios para clasificar la evaluación del aprendizaje es el momento de aplicación de la misma, en tal sentido se plantea realizar una evaluación *continua* o *procesual* y además una evaluación *final* mediante el examen de cinturón. Por otro lado según su finalidad y función la evaluación propuesta se define como *formativa*, este tipo de evaluación se caracteriza por ser un proceso de evaluación cuya principal finalidad es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, su finalidad no es calificar, sino obtener información que permita ayudar a mejorar tanto al alumno como al profesor en este proceso (Pastor, et al., 2006). A continuación abordare dos perspectivas de evaluación, una sobre el aprendizaje de los alumnos y otra sobre el programa.

### 6.7.1. Evaluación de los alumnos

En relación a la evaluación dirigida a los alumnos destaca la intención de promover el proceso de evaluación como una oportunidad de demostrar todas las habilidades adquiridas y no como un elemento sancionador. En tal sentido se propone una herramienta de autoevaluación para los alumnos denominada “Judómetro”, en la cual los alumnos al finalizar la sesión deben comunicar al profesor cuál es su puntuación, a distinguir entre: *Yuko*, *Waza-ari* e *Ippon* (véase Anexo 5). Esta autoevaluación se corresponde con criterios de comportamiento orientados a la consecución de los objetivos relacionados con el saber ser y estar. Supone una oportunidad de fomentar el esfuerzo y la constancia, de tal forma que se ofrece la oportunidad de optar a una prueba de evaluación denominada “examen de MiniDan” en la cual el alumno debe demostrar todo lo aprendido hasta la fecha. Esta prueba de evaluación se realiza cuando el alumno consigue 18 *ippones* en su casillero, y si resulta favorable se le concede una marca distintiva en el cinturón, además de otros privilegios como escoger un juego en la siguiente sesión.

Esta evaluación es de gran importancia para el equipo de trabajo, ya que aproximadamente en la mitad del programa (enero-febrero) podemos establecer de forma general qué contenidos están siendo adquiridos correctamente y qué aspectos debemos mejorar, todo ello de cara a la evaluación final. Además, como he mencionado anteriormente, durante el desarrollo del programa se realiza una evaluación continua formativa para mejorar el aprendizaje de los alumnos.

Respecto a la evaluación final, se establece que se realice el día 13 de mayo de 2016 en el colegio San José, donde deben acudir todos los alumnos del club Kodabe. Esta prueba se aleja de ser un examen cerrado y traumático para los alumnos en favor de una oportunidad de relacionarse en un contexto distinto al habitual. Se debe destacar que durante esta evaluación se examinarán alumnos de todos los niveles, por lo tanto los alumnos más jóvenes verán a sus compañeros más veteranos realizar el examen de cinturones

superiores, lo cual entendemos que es un acto motivador y enriquecedor. Los contenidos sujetos de evaluación están recogidos en el Anexo 8. Esta evaluación final se realizará por orden, desde los niveles más bajos, hasta los más altos, desde cinturón blanco-amarillo hasta marrón.

### 6.7.2. Evaluación del programa y del profesor

Respecto a la evaluación del programa y del profesor se utilizan instrumentos cualitativos y cuantitativos. Entre los primeros destaca el “diario del profesor” como herramienta fundamental, ya que es la herramienta más utilizada en investigación didáctica y aporta información de la estructura y funcionamiento del conocimiento práctico de los profesores. Además esta herramienta cobra más importancia si cabe en el período de formación inicial del profesorado, tal como es mi caso (Medina, 1996). También es muy importante la información extraída de las reuniones del grupo de trabajo, en la que los distintos profesores plantean sus problemas y se intenta buscar la mejor solución posible. Dado el notable componente subjetivo del diario del profesor se recopilará información sobre datos objetivos, instrumentos cuantitativos, con el fin de estudiar y poder plasmar una serie de indicadores objetivos, tales como índice global de asistencia, índice de permanencia o índice de abandono, y otros relacionados con la seguridad en la práctica deportiva tales como los índices de lesión por horas de práctica. Estos indicadores objetivos serán explicados y plasmados en la fase de evaluación final.

## 7. FASE DE INTERVENCIÓN

### 7.1. Desarrollo general del programa

El programa de actuación comenzó el día 8 de octubre de 2015, jueves, en la instalación deportiva del Colegio San José Maristas de León y finalizó el día 26 de mayo de 2016. Durante este período de tiempo dirigí un total de 24 sesiones íntegras (recogidas en el Anexo 3 de este trabajo), sobre el total de 30 sesiones previstas en la programación. Además, participe activamente en las reuniones semanales con el equipo de trabajo del club (20 en total) y en las reuniones mensuales que realizamos para evaluar y valorar el trabajo realizado hasta el momento (8 en total). En relación a los eventos extraordinarios realizados por el club señalo mi participación en la jornada de “Entrenamiento conjunto” y formar parte del tribunal evaluador en las pruebas para ascender de grado (kyu).

Respecto a mi labor personal referente al diseño y ejecución de sesiones destaco la búsqueda de ejercicios en la literatura específica en base a los objetivos y contenidos propuestos por el equipo de trabajo. Una vez llevadas a cabo las sesiones realicé y complementé el diario del profesor intentando plasmar los aspectos más importantes que observé, ya sean sobre aspectos técnicos o aspectos conductuales. Este diario del profesor

era revisado con anterioridad a la impartición de nuevas sesiones con el objetivo de intentar paliar o mejorar aquellos aspectos que consideré que estaban fallando. Por otra parte en todas las sesiones recogí información sobre aspectos objetivos, tales como la asistencia, las lesiones producidas y las posibles bajas del programa, etc.

## 7.2. Dificultades encontradas y soluciones planteadas

A lo largo de mi puesta en práctica del programa he tenido varias dificultades que he ido intentando solventar y mejorar cada día, para ello ha sido de gran importancia el grupo de trabajo, en el que compartíamos situaciones y experiencias, de tal forma las medidas que adopté se basan en la información recopilada durante las reuniones. A continuación resumo los aspectos más problemáticos y las soluciones que implementé para tratar de solventarlos.

Quizás el aspecto que más dificultades me ha generado a lo largo de mi intervención docente son las situaciones de accidentes o en las que algún alumno resulta golpeado, generando una situación en la que el alumno llora y le debo atender, esto supone que el resto de la clase queda desatendida momentáneamente hasta que el alumno en cuestión se recupera. En otras ocasiones se necesita abandonar la instalación para ir a buscar hielo, o acompañar a algún alumno al servicio. Por suerte durante mi intervención los percances han sido puramente testimoniales, además al contar con la presencia de una alumna de edad superior pude delegar ciertas funciones de ese tipo con total seguridad.

La primera dificultad que aprecié en el desarrollo de este programa es la edad del grupo en cuestión, ya que nunca antes había trabajado con niños tan pequeños (alumnos de 4-5 años de edad) y no tenía experiencia previa en tal sentido. Esta realidad me generaba otras dificultades y nuevas respuestas para intentar adaptarme, la primera de todas ellas fue el lenguaje utilizado, ya que debo adaptar las explicaciones y el tono a su contexto, llevando a cabo un profundo proceso de desinhibición el cual me ha costado bastante. Otro aspecto importante es el diseño de tareas y ejercicios atractivos para el grupo, ya que en ocasiones he planteado ejercicios demasiado complicados para ellos y lógicamente no han salido como a priori esperaba. En otras ocasiones he propuesto ejercicios y tareas que en otros grupos de edad similar habían sido ejecutados correctamente y en este grupo en concreto no se realizaban como esperaba por lo tanto he ido planteando diversidad de tareas hasta encontrar las que más motivaban al grupo de alumnos, que contrariamente a mis creencias fueron las más sencillas y básicas.

Al principio del programa notaba que mis explicaciones no llegaban al alumnado y no conseguía los objetivos deseados, por lo tanto cambié a unas explicaciones mucho más cortas, prácticas y centrándome solamente en aspectos importantes, en algunos casos exagerando notablemente el gesto técnico a explicar. En relación a las tareas y a los



ejercicios propuestos, es básico captar la atención del alumnado antes de realizar una explicación, para ello normalmente realizaba una pregunta relacionada con la posterior actividad “¿Quién me dice cómo se llama esta técnica?” mientras realizaba una técnica o “¿Quién sabe cómo dar la vuelta a una persona tumbada bocabajo?” para posteriormente realizar una explicación o demostración más detallada y entrando en detalles.

Otro factor que me supuso una dificultad, sobre todo al principio del programa, fue la intención de querer conseguir que todos los alumnos participaran activamente durante toda la sesión, generándome sensaciones negativas y pensamientos adversos que me llevaban a plantearme todo lo que hacía. En relación a lo anterior, otro aspecto básico es el uso del tiempo efectivo, que debido a la condición del grupo se veía reducido por el tiempo dedicado en el desplazamiento hasta la instalación, vestirse, dejar ordenada su ropa, ir al baño...y demás aspectos típicos de estas edades. En una primera fase del programa diseñaba actividades y tareas que posteriormente no tenía tiempo para ponerlas en práctica, por lo tanto, comencé a reducir el número de tareas y a añadir variantes a los ejercicios

También he apreciado que el clima general de la clase es un factor determinante en la impartición de sesiones. Hay días en los que se puede trabajar todo lo previsto e incluso más y otros en los que la mayoría de ejercicios propuestos son un fracaso. Con el paso del tiempo he pasado de llevar a cabo pocos ejercicios complejos a una mayor cantidad de ejercicios y tareas simples, pero sobre todo presentar todos los ejercicios y tareas de forma jugada y adaptada a los gustos y motivaciones de los alumnos. Esta situación de adecuación a sus gustos en ocasiones me ha generado conflictos e insubordinación de la clase, sobre todo cuando se planteaban tareas específicas técnicas en las que difícilmente se puede combinar con actividades lúdicas los alumnos demandaban juegos únicamente y rechazaban todo lo que no fuese un “juego”, incluso a veces rechazaban juegos aplicados previamente realizados satisfactoriamente en modo de protesta por deseo de realizar otros juegos genéricos sin componente técnico o táctico.

Un último aspecto que me ha causado dificultades es la gestión del orden en la clase y el mantenimiento de conductas correctas, ya que es normal que algún alumno empuje a otro, le golpee o se enzarcen en una disputa. El *rincón de pensar* como herramienta pedagógica ha sido de gran ayuda, aunque en ciertos momentos no cumple con el objetivo deseado. En momentos puntuales si las conductas grupales no eran las esperadas he optado por callarme, sentarme en mi zona y esperar que el conjunto del grupo se diese cuenta de la situación. Considero que este es un aspecto que debo mejorar, ya que sentar a un alumno y penalizarlo sin la ejecución de las tareas propuestas no es lo más correcto.

Por último me gustaría indicar un aspecto que a priori supondría que me causaría problemas, ese aspecto es la diferencia de niveles y de edades. En ciertas ocasiones los

alumnos más mayores me han indicado que muchas tareas eran demasiado fáciles y que en cierta medida se aburrían. Para cambiar esa situación opté por darles protagonismo en las clases, servir de modelo en las ejecuciones prácticas, participar en las explicaciones y realizar funciones de evaluación y arbitraje, además de realizar activamente *randori* conmigo y aumentar el nivel de exigencia. Considero que estas propuestas me han permitido mantener la motivación de los alumnos en cuestión y han permitido que su aprendizaje siga evolucionando.

## 8. FASE DE EVALUACIÓN

En este apartado desarrollaré lo referente al proceso de evaluación que hemos llevado a cabo el grupo de trabajo. Es importante destacar que en este proceso de evaluación se distinguen dos evaluaciones distintas, la primera dirigida a los alumnos y la segunda dirigida al programa.

### 8.1. Evaluación de los alumnos

En cuanto a los resultados de esta evaluación cabe destacar que todos los alumnos del grupo en el que focalizo el desarrollo de este trabajo consiguieron satisfactoriamente ascender de grado, por lo tanto se entiende que todos los alumnos han adquirido y demostrados los contenidos relativos a los objetivos técnicos y conceptuales propuestos. En relación a la consecución de los objetivos actitudinales cabe destacar que todos los alumnos han conseguido alcanzar los 18 *Ippones* a lo largo del curso necesarios para examinarse de “MiniDan”, por lo tanto se entiende que todos los alumnos han conseguido en cierta medida los objetivos propuestos. He de destacar que a lo largo de todo el curso he visto con satisfacción cómo los alumnos han ido evolucionando en todos los aspectos. Desde la adquisición de las distintas técnicas y habilidades motrices hasta aspectos generales importantes y básicos como son el respeto por el compañero y el profesor, la capacidad de organización y sobre todo la capacidad de autoevaluación siendo críticos con sus actitudes y comportamientos. Considero que los alumnos que se han iniciado en la práctica del judo han adquirido las competencias adecuadas y necesarias para proseguir su proceso de iniciación deportiva siguiendo unos ideales de esfuerzo y respeto como pilares del proceso.

### 8.2. Evaluación del programa y del profesor

La evaluación del programa se ha realizado durante las reuniones mensuales, en las que se exponían los aspectos negativos que se observaban durante el transcurso del mes y se proponían modificaciones, tanto en contenidos como en tareas a realizar, con el objetivo de mejorar nuestra labor docente. En tal sentido, en la reunión mensual de enero se acuerda y se establece como norma promover mucho más el *randori*, pie y suelo, con el objetivo de ir

preparando a los alumnos para las competiciones oficiales futuras. En la reunión del mes de febrero, con varios exámenes de MiniDan realizados se observan distintas deficiencias en la ejecución de las técnicas de pierna y en el apartado de los volcados, por lo tanto decidimos modificar los contenidos de los próximos meses para intentar mejorar estos aspectos técnicos. Por último tras la realización de la prueba final de evaluación el grupo de trabajo se reúne y comenta los fallos técnicos que se han observado en las distintas pruebas de nivel. Seguidamente plasmo los más relevantes referentes al grupo de estudio:

- Técnica de control *Kata Gatame*, casi ningún alumno supo ejecutarla
- Incorrecta posición de pie y pierna en la ejecución de técnicas de judo pie, como *O soto gari*, *O uchi gari* y *Ko uchi gari*.
- *Ukemis. Mae mawari ukemi*, los alumnos no la realizan fluidamente por izquierda y por derecha.

En la evaluación final observamos que los alumnos realizaban correctamente los distintos volcados propuestos, por lo tanto, se puede apreciar un cambio de tendencia respecto a los exámenes de MiniDan. Respecto a objetivos conceptuales se debe recalcar que la mayoría de los alumnos no conoce los términos en japonés para designar las distintas técnicas y esto se puede extrapolar a todos los alumnos del Club Kodabe. Por lo tanto se establece como aspecto de mejora en la programación incidir más en los contenidos de las caídas, *ukemi*, como aspecto fundamental para desarrollar futuros aprendizajes e ir introduciendo la terminología específica poco a poco.

A continuación con el fin de dotar de una mayor calidad al proceso de evaluación reflejo varios indicadores objetivos obtenidos en relación al desarrollo del programa de actuación:

- *Índice global de asistencia*: número total de asistencias / número máximo de asistencias posible.  $281/297= 0'94$ .
- *Índice de permanencia*: número de alumnos que empezaron el programa o que se apuntaron al mismo una vez comenzado, y que lo terminan / número total de alumnos que han participado en el programa.  $10/11= 0'90$ .
- *Índice de abandono*: número de alumnos que empezaron el programa o que se apuntaron al mismo una vez comenzado, y que no lo terminan / número total de alumnos que han participado en el programa.  $1/11= 0'09$ .
- *Índice de nuevos ingresos*: número de alumnos que no empezaron el programa pero que se apuntaron al mismo una vez comenzado / número de alumnos que empezaron el programa.  $2/9=0'22$
- *Índice de lesiones por 1000 minutos de práctica*: total de lesiones / total de minutos de práctica x 1000. 2 lesiones (esguince dedo de la mano y esguince tobillo) / (11 alumnos x 50 min x 27 clases) x 1000 = 0, 13

- *Índice de lesiones por 100 sesiones:* total de lesiones / total de sesiones x 100. 2/27 x100 = 7,407

## 9. CONCLUSIONES

Para establecer unas conclusiones se debe valorar el grado de desarrollo o cumplimiento de los objetivos de este trabajo establecidos previamente. En tal sentido, y en relación con el objetivo general de este trabajo “Elaborar y desarrollar un programa de actuación para la iniciación deportiva en judo”, considero abiertamente que he podido desarrollar este objetivo con amplitud.

Los objetivos específicos propuestos establecen que se debe conocer el contexto de este tipo de actividades, diseñar y llevar a cabo sesiones y por último realizar una autoevaluación de mi labor como profesor, el proceso de enseñanza-aprendizaje y la programación. En relación a estos objetivos me gustaría destacar que he podido desempeñar mi labor durante todo el proceso sin mayores complicaciones, por lo tanto creo que he cumplido y alcanzado los dos primeros objetivos. Respecto al tercer objetivo propuesto me gustaría señalar que a pesar de ser un profesor novel en este ámbito siempre me he sentido motivado hacia el aprendizaje de esta profesión y sinceramente considero que he aprendido y mejorado cualitativamente durante estos últimos ocho meses. Respecto a la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la programación me gustaría resaltar la suerte de participar en un equipo de trabajo que hace mucho más enriquecedor todo el proceso, por lo tanto he apreciado otras concepciones y valorado propuestas que a priori yo no realizaría, lo cual me ha brindado la oportunidad de conocer otras metodologías y formas de entender este proceso tan importante como es la iniciación deportiva.

Sinceramente considero que el proceso de diseño y planificación del curso ha sido muy completo y muy adecuado, si bien es cierto que siempre se puede mejorar. Por otro lado me gustaría indicar que como elemento de mejora o innovación he propuesto el desarrollo de un cuaderno de judo para los alumnos, en el que se recojan sus impresiones, anoten las técnicas y puedan repasar contenidos a lo largo de todo el curso. Además se podrían llevar a cabo más actividades relacionadas con los padres de los alumnos, como charlas informativas de distintas temáticas, como por ejemplo nutrición.

Por último y en relación a la evaluación de mi labor me gustaría indicar que recientemente el director técnico del club, David Dueñas, ha mostrado interés por mi futuro laboral de cara al curso que viene. Esto me da a entender que desde la directiva del Club Kodabe están contentos con mi labor y me brindarían la oportunidad de poder trabajar para el club un nuevo curso.

## 10. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

En primer término me gustaría resaltar la suerte que he tenido de poder participar en un equipo de trabajo dedicado y muy comprometido con este ámbito, lo cual me ha enriquecido personal y profesionalmente. Entiendo que si este tipo de actuaciones se llevan a cabo de forma individual probablemente se esté perdiendo gran cantidad de valor en el proceso, derivado de no contar con distintos puntos de vista y enfoques sobre mismas realidades y, quizá el aspecto más importante para un profesor novel, el *feedback* directo de sus actuaciones y planteamientos.

Considero que este trabajo tiene relación directa con las competencias adquiridas en el Grado en CCAFD, por lo tanto, como señalé en la introducción, me parece una forma idónea para finalizar mis estudios. Respecto a la aplicabilidad de este trabajo en mi práctica docente y profesional, considero que es muy grande, ya que he desarrollado y puesto en práctica competencias profesionales y personales que son básicas para asegurar una enseñanza de calidad. Personalmente estoy muy contento por haber tenido la oportunidad de realizar este trabajo, ya que para mí ha sido todo un ejemplo de progresión en el aprendizaje dentro de los estudios de Grado y más concretamente desde la asignatura obligatoria del segundo curso Fundamentos de Judo, la asignatura de Ampliación deportiva en Judo y por último la elaboración y desarrollo de este trabajo, esta última parte más relacionada con la asignatura de Diseño y Análisis de la enseñanza y Didáctica de la actividad física. De esta forma considero que la experiencia vivida tiene aplicaciones directas en mis competencias laborales, ya sean en el contexto del judo o en otro tipo de actividades, pues he desarrollado competencias transversales como haber trabajado en equipo con unos objetivos comunes, en un contexto en el cual no había tenido experiencias previas saliendo de mi "zona de confort" y he desarrollado un elemento básico y vital en el ámbito de la actividad física y el deporte como es la planificación y la programación.

Considero que ha sido un acierto realizar este trabajo y que a pesar de las dificultades encontradas, sobre todo en la parte de la docencia, me he sabido adaptar y evolucionar. En rasgos generales estoy satisfecho con el resultado final de este trabajo, pero sí he de decir que debido a la poca extensión del mismo me es imposible plasmar y detallar todos los aspectos que a priori me gustaría señalar. Por otra parte este trabajo marca un hito en mi forma de trabajar y espero y deseo poder seguir trabajando en la docencia del judo e ir mejorando la programación elaborada.

Como reflexión personal me gustaría plasmar una idea surgida durante una charla con David Dueñas, el director técnico del club, en la que él afirmaba lo siguiente: *"No sé por qué la gente que empieza a dar clases de deportes empieza con los niños, si es lo más difícil"*. Actualmente considero que estoy más preparado para trabajar con personas adultas y poder

realizar explicaciones y argumentaciones concretas sobre distintos temas basándome en ramas del conocimiento como la fisiología, la teoría del entrenamiento, la psicología, biomecánica, etc. que cómo explicar a un alumno de 5 años cómo debe realizar una tarea o actividad concreta, resultando eficiente y motivador. Esta ha sido la mayor dificultad que he encontrado en el desempeño de mi labor, junto con el diseño de tareas adaptadas, pero considero que a pesar de todo he mejorado bastante durante los últimos ocho meses.

## 11. REFERENCIAS

- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4 (3), 44-57.
- Avelar-Rosa, B., Gomes, M., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 16-33.
- Bores, N. (2005). La lección de EF en la etapa de Secundaria. En N.J. Bores (Coord.). *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal* (pp. 67-91). Barcelona: Inde.
- Cancio, R. E., & Calderín, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 141. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd141/consideraciones-para-la-iniciacion-deportiva.htm>
- Carratalá, V., & Galán, E. (2010). *Judo. Del descubrimiento a la formación*. Galicia: Federación Gallega de Judo.
- Díaz, P., & Mandado, A. (2004). Deporte y educación: pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de educación*, (335), 35-44.
- Ebell, S. (2008). Competición versus tradición en el judo Kodokan. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(2), 28- 37.
- Espartero, J., & Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: el Judo Kodokan. *Recorde: Revista de História do Esporte*, 2(1). Recuperado de <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/761/702>
- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (s.f.). *Memoria para la verificación del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Recuperado de <http://seguimiento.calidad.unileon.es/descargas/MEMORIA-143-13-47-2011-01-05-10-21-24.pdf>
- Giménez, F. J., Abad, M. T., & Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación física y Deportes*, (99), 47-55.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R., & Sánchez-Mora, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (15), 14-20.
- Guía Docente del Trabajo Fin de Grado* (2015). Recuperado de: [https://quiadocente.unileon.es/docencia/guia\\_docent/doc/asignatura.php?any\\_academico=2015\\_16&asignatura=1402048&idioma=cast&doc=N](https://quiadocente.unileon.es/docencia/guia_docent/doc/asignatura.php?any_academico=2015_16&asignatura=1402048&idioma=cast&doc=N)
- Gutiérrez, C. (2011). *Judo, Escuela de valores*. Barcelona: Alas
- Hernández, J., Castro, V., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M., & Rodríguez, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. *Lecturas. Educación Física y*

- Deportes. Revista Digital*, 33. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd33/inicdep.htm>
- Hoyos, L. A., Gutiérrez-García, C., & Pérez-Pueyo, Á. (2010). *Deporte Escolar. Fundamentación teórica*. Armenia (Colombia): Kinesis.
- Ibáñez, M. J. (2014). El mejor profe de España. Diario *el Periódico*. Recuperado de: <http://www.elperiodico.com/es/noticias/sociedad/mejor-profe-espana-3771067>
- López, V. M. (2008). La importancia del trabajo colaborativo para el tratamiento de la motricidad infantil. Una propuesta integral a partir del aprendizaje inducido. *Revista española de pedagogía*, (239), 137-150.
- López, V., García-Peñuela, A., Pator, E., Monjas, R., Pérez, D., & Rueda, M. (2001) La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 43. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>.
- M.E.C. (1989). *Diseño curricular base: educación secundaria obligatoria*. Madrid: M.E.C.
- Maristas. (2016) Colegio San José, León. Recuperado de: <http://sjoseleon.lciberica.es/content/historia-0>
- Medina, J. (1996). Proceso de entrenamiento de codificadores para el estudio de los diarios del profesorado en Educación Física. *European Journal of Human Movement*, (2), 113-127.
- Méndez, A. (1998). El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 11. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd11a/judo.htm>
- Molina, J. P., Devís, J., & Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-bit. Revista de medios y educación*, (33), 183-197.
- Pastor, V. L., Aguado, R. M., García, J. G., López, E. M., Pastor, J. F., Badiola, J. G., & García, L. M. (2006). La Evaluación en Educación Física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (10), 31-41.
- Pérez-Pueyo, Á. (2010). *El estilo actitudinal: propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: CEP.
- Sanmarín, O. R. (2016). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. Diario *El Mundo*. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.
- Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.
- Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Villamón, M., & Brousse, M. (1999). Evolución del judo. En M. Villamón (ed.), *Introducción al judo* (pp. 104-139). Barcelona: Hispano Europea.
- Villamón, M., & Molina, J. (1999). La iniciación deportiva en el judo. En M. Villamón (ed.), *Introducción al judo* (pp. 145-166). Barcelona: Hispano Europea

## ANEXOS

### Anexo 1: Tabla resumen de los contextos de la iniciación deportiva

Contexto	Tipo de práctica	Profesional responsable	Objetivo	Principal problema
<b>Escuelas</b>	Deporte educativo	Licenciado en educación física y Maestro especialista en educación física	Contribuir junto con las demás áreas formativas en la educación integral	En general se desarrolla fuera del horario lectivo y por aficionados o profesionales no cualificados
<b>Clubes deportivos federados</b>	Deporte de alto rendimiento	Entrenadores y monitores deportivos	Consecución de resultados deportivos destacados	Su hegemonía. Se lleva la parte del león de los presupuestos. En muchos casos las federaciones se inmiscuyen en ámbitos que no les corresponden y generalmente la Administración, que no promueve las necesarias alternativas, las respalda
<b>Instituciones que promueven la actividad física como modo de empleo del tiempo de ocio</b>	Deporte recreativo	No está regulado	Ocupación del ocio y el tiempo libre	Escaso apoyo oficial económico y organizativo. En general se encarga a profesionales poco cualificados

Tomada de Villamón y Molina (1999, p.147).

### Anexo 2: Tabla resumen de los componentes básicos del judo

Componente	Breve explicación
<b>Randori</b>	Traducido como "práctica libre". Los alumnos ponen en práctica sus habilidades, no con el fin de derrotar al adversario sino de aprender.
<b>Kata</b>	Traducido como forma. Este elemento sirve de guía para enseñar las distintas técnicas desarrolladas por Kano de la forma más pura.
<b>Kogi</b>	Traducido como lecciones. Son lecciones que se dan sobre los principios anteriormente nombrados del Judo
<b>Mondo</b>	Traducido como diálogo. Sesiones en las que se realizaban preguntas y se esperaban respuestas para desarrollar el aprendizaje, tanto práctico como formal.
<b>Shiai</b>	No desarrollada por Kano, pero incluida por Murata Naoki (conservador del museo y biblioteca del Kodokan) Shiai, traducida como competición, importante elemento suplementario en el proceso de aprendizaje del Judo.

Elaboración propia a partir de Espartero y Villamón (2009) y Villamón y Brousse (1999).



### Anexo 3. Sesiones y diario del profesor

#### Judo 2015/2016 Judo Kodabe J. Vicente García

SESIÓN nº 1 Octubre	Contenidos: Rei, Kumikata, Ushiro ukemi	Nº de alumnos:
Centro:	Instalación:	Hora:
Material: Ninguno	Objetivo principal: Recreación, jugar. Toma contacto	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b> Circuito de coordinación 5'</p> <p>REI Explicación del saludo.</p> <p><b>VIAJE A JAPÓN</b> Caminar libremente por el tatami, cuando te encuentras con un compañero, decir nombre, saludar, chocar palmas.</p> <p><b>LOS ANIMALES</b> Imitar a distintos animales y sus formas de desplazarse por el tatami. Animar a los niños a decir animales y mostrar sus movimientos.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Kumikata</b> Moléculas. Todos desperdigados por el tatami....haced grupos de....3....haced grupos de.....2..... Espejo. Una vez por parejas, agarrados de las mangas realizar mismos desplazamientos que el profe.....<b>CAMBIO DE PAREJA</b>, desplazamiento libre para acabar. Pilla-pilla-cadena. 1 persona pilla, al que pilla se añade a la cadena. Gana el último en ser pillado. Variante...Culebras. Mismo ejercicio pero uno delante y otro detrás.</p> <p><b>Ukemi</b> Explicación caída Ushiro Ukemi, desde abajo. (Agrupamiento, mentón, golpeo) La Ola. Todos golpean en progresión Cortacésped. Dos cinturones atados, ir cortando...caída hacia atrás.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p><b>Ichi, Ni, Zan...JUDO</b> Caminar hacia pared, cuando se dice JUDO, profe se da la vuelta y observa a todos los alumnos, el que se este moviendo se retrasa. Todos deben saludar. REI!!</p> <p>Carrera para cambiarse!!</p>

Diario del profesor: Hoy ha sido la primera clase, considero que ha salido bien y hemos realizado todas las tareas propuestas. Me he sentido un poco nervioso dando la clase, pero he tenido buenas sensaciones.

Intentaré aprenderme los nombres de todos los alumnos para la próxima sesión.

SESIÓN nº 2 Octubre	Contenidos: REI, Ushiro y Yoko ukemi, Kumikata	Nº de alumnos: 11
Centro: San José Maristas	Instalación: TATAMI	Hora:n17.10-18.10
Material: Ninguno	Objetivo principal: Recreación, jugar. Toma contacto	Observaciones:
<p><b>Parte inicial-Activación REI Calentamiento</b></p> <p>Movilidad articular</p> <p>Circuito coordinación</p> <p><b>Moléculas</b></p> <p>Moléculas-cinturones.</p> <p>Meterse dentro de los cinturones a forma de círculo.</p> <p><b>Ranas.</b> Charcas de colores con los cinturones, ir saltando.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Ushiro Ukemi</b>, todas las fases</p> <p>Numerar alumnos 1-2. A la orden, realizar la caída según sea tu número.</p> <p>Cunclillas todos separados</p> <p>Cunclillas empujar a un compañero para que realice caída</p> <p><b>Kumikata.</b> Pie y suelo.</p> <p><b>Asalto al castillo-</b> Tregar cuerdas. Cinturón agarres, ir subiendo.</p> <p>Pie. <b>Asalto al castillo.</b> Dibujar con cinturones varios círculos, será el castillo. Jugadores dentro del castillo, y jugadores fuera, que deberán asaltar el castillo. Para ello deben agarrar a los del castillo, y sacarlos fuera. Dos rondas. →Mismo juego, pero de suelo.</p> <p>Misma dinámica pero <b>por zonas.</b> Zona de salida y zona para sacar.</p> <p>Volver a casa, pero con los Bandidos.</p> <p><b>Yoko ukemi-</b> Caída del plátano.</p> <p>Desde el suelo, sentado, cunclillas, de pie.</p> <p><b>Monstruo peludo</b></p> <p><b>Buldog</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Ichi Ni Zan JUDO</p> <p>Preguntas sobre la sesión en círculo. ¿Cómo se dice caída en japonés? ¿agarre?... REI</p>

Diario del profesor: Han sido demasiadas tareas para realizar en una sola sesión, no he tenido tiempo para realizar todo lo que he planteado. Los alumnos van cogiendo la dinámica del uso de la escalera de agilidad. Respecto a las caídas han salido bastante bien, sobre todo Ushiro Ukemi. Respecto a los juegos de kumikata han salido bien, pero muchos alumnos no muestran la atención necesaria, no se realmente se han quedado con lo importante. En general ha sido una buena clase, ya me siento con menos presión y ya conozco a todos los alumnos.

SESIÓN nº 3 Octubre	Contenidos: Volcados, Kumikata, control suelo, croqueta	Nº de alumnos: 10
Centro: San José	Instalación:	Hora:17:10
Material: Ninguno	Objetivo principal: Recreación, jugar. Toma contacto	Observaciones:
<p>Parte principal. Activación <b>REI</b></p> <p>Calentamiento</p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Toma de decisión colores)</p> <p><b>Pilla- Pilla Ukemi.</b> El que es pillado, realiza una caída (ushiro ukemi, higi/ Hidari yoko ukemi)</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Randori de cunclillas-</b> Golpear manos→ Ushiro ukemi . Cambio de pareja.</li> <li>- <b>Conquista del castillo 2Vs 2.</b> Si sale un jugador también ataca. Cambio de pareja.</li> <li>- <b>Pilla- pilla croqueta Ambulancia.</b> Para salvarte, haces la croqueta. Para salvarte, te deben dar la vuelta.</li> <li>- <b>Conquista del tesoro.</b> Pelota. Dos equipos. Controlar por tiempo. Control suelo→ Contacto 1 a 1.</li> </ul> <p><b>Conquista del tesoro II.</b> <b>OBY→ Dejar cinturón detrás e ir a cogerlo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conquista del rival.</b> Poner con la espalda al compañero en el suelo, partiendo de la posición tumbado boca abajo. 3 veces. Cambio de pareja.</li> </ul>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b> Preguntas sobre la sesión. ¿Os lo habéis pasado bien? ¿Os han gustado los juegos? <b>REI.</b></p>

Diario del profesor: En esta sesión he planteado menos tareas y todas en la misma línea. Con estas actividades quería que fueran tomando contacto con el cuerpo a cuerpo, primero en grupos más grandes y luego de forma individual. En general ha sido una buena sesión. Los primeros ejercicios han salido bien y hemos seguido con el trabajo de caídas, se van viendo mejorías. Los juegos generales han estado bien y los alumnos han participado activamente, no todo el tiempo están igual de activos y me cuesta motivarlos para que aprovechen la clase entera. Se pierde mucho tiempo en el vestuario.

SESIÓN nº4	Contenidos: O soto gari, volcados, kesha gatame.	Nº de alumnos: 11
Centro: San José	Instalación: Tatami	Hora:17.10-18.10
Material: Ninguno	Objetivo principal: Repasar los contenidos del mes.	Observaciones:
<p>Parte inicial-Activación.</p> <p>Circuito de Coordinación</p> <p>Volteretas</p> <p>Caídas.</p> <p>Ushiro ukemi con compañero. Desde delante hacia atrás.</p>	<p>Parte Principal-35'</p> <p><b>Juego de las colas.</b> A ver quien se queda con la cola al final.</p> <p>Lucha leonesa→ Cinturón y conseguir levantar a su compañero.</p> <p><b>Repaso de osoto gari.</b> General → Control de caída. Volver a contar la historia de ambientación, pedir colaboración de los alumnos...pues vaya...yo no me acuerdo muy bien...¿vosotros recordais de cómo era?</p> <p><b>O soto gari-control-caída progresión:</b> - Uno de pie y otro cuncillillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los dos de cuncillillas</li> <li>- Los dos de pie</li> <li>- Tríos. Desplazamiento atrás, obstáculo hacia atrás</li> </ul> <p>→ <b>Uchi komi O soto gari x 10 x 2.</b></p> <p><b>Nage komi</b></p> <p>→ <b>Pelea de tortugas.</b> Dar la vuelta al compañero, espalda-suelo.</p> <p>→ Volcado. Tori en cuadrupedia.</p> <p>→ Repaso Kesha gatame. "El coche"</p> <p>→ Randori. Objetivo, conseguir kesha gatame.</p> <p>→ <b>Rey de la pista.</b> Sumo .</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso de todo lo dado en clase.</p> <p>Motivación para el torneo.</p>

Diario del profesor: En general estoy contento con la actitud de los alumnos. En la escalera de agilidad se les ve cada vez mejor. Nuevamente no me ha dado tiempo a desarrollar todas la tareas que he prouesto, pues prácticamente con la parte inicial y el repaso de osoto gari ya se había pasado la clase, debo reducir la parte inicial y pasar directamente al contenido específico. Uchi komi me ha sido imposible, demasiado desorden y poca atención en la clase. Los alumnos se han involucrado en el último juego, debo repetirlo más a menudo.

SESIÓN nº 5 Octubre	Contenidos: Yoko shio gatame, Volteretas, Control uke, volcado.	Nº de alumnos:
Centro: Palomera/ S Jose	Instalación:	Hora:
Material: Ninguno	Objetivo principal: Recreación, jugar. Toma contacto	Observaciones:
REI  Circuito coordinación  Toma de decisión colores.  Pilla,Pilla Ukemi.  Desplazamientos de lado a lado. De pie, cuadrupedia alta, cunclillas, reptando y rodando hacia un lado, rodando hacia el otro.	<p align="center"><b>Parte Principal-35'</b></p> <p>→ Giros. Girar sobre otro compañero tumbado. Relevos. Ir hasta el final. Izquierda y derecha.</p> <p>→ Voltereta hacia delante. Evaluación y progresión.</p> <p>→ La batidora. Hacer círculos con el cinturón, deben pasar por debajo haciendo algún giro o voltereta.</p> <p align="center"><b>-CARNET DE CONDUCIR DEL JUDOKA-</b></p> <p>→ Explicación Yoko shio gatame, "el coche". Abrir puerta, sentarse, ponerse el cinturón de seguridad, y encender la radio.</p> <p>→ Parejas hacer y deshacer</p> <p>→ Equipo 1 y 2, caminando....1! Se tienen que tumbar y el equipo 2 hacer yoko shio gatame.</p> <p>→ Carrera de relevos coches → Yoko shio gatame. Dos modelos.</p> <p>→ Repaso CROQUETA. Dar la vuelta al compañero, tumbado boca abajo.</p> <p>Croqueta + Coche = Llevar la comida</p> <p>→ Croqueta. Levantar croquetas y hacer yoko shio gatame. Hacer croquetas, para llevarlas calientes a casa.</p>	<p align="center"><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Contar en silencio 30 segundos.</p> <p>Cuando pienses que se haya cumplido el tiempo, te levantas.</p> <p>Si te adelantas, ukemi</p> <p>Si te pasas, voltereta.</p> <p align="center">REI</p>

Diario del profesor: La clase ha salido muy bien, les ha gustado mucho la propuesta y han practicado correctamente los contenidos. Estoy muy contento con la clase de hoy

SESIÓN nº 6	Contenidos: Uki goshi, Volteretas, Tate shio gatame	Nº de alumnos: 11
Centro: San José	Instalación: Tatami	Hora: 17.10-18.10
Material: Escalera de agilidad	Objetivo principal: Conocer estas nuevas técnicas	Observaciones:
<p><b>P. inicial-Activación.</b></p> <p><b>Explicación zonas de la clase.</b> (Material, rincón de pensar, caídas, profe, judometro)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación en escalera</li> <li>- Juego coordinación</li> </ul> <p>"Tierra, mar y aire". Todos en una línea central, realizar saltos (consignas) hacia delante, atrás, arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volteretas. Hacer volteretas hacia delante, según orden del profesor. Compañero nombra a otro para que la haga.</li> </ul>	<p align="center"><b>Parte Principal-35'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pelea de focas.</b> Los jugadores deben sacar de la colchoneta al compañero sin poder usar las manos y los brazos.</li> <li>- Variantes: Solo se puede usar un brazo.</li> <li>- Pelea de espaldas. Mismo ejercicio, pero con la espalda, sin usar los brazos.</li> <li>- Pelea de gallos. Misma dinámica, pero de cunclillas.</li> <li>- Explicación de <b>Uki goshi</b>. Método analítico con demostración global.</li> <li>- Práctica de esta técnica.</li> <li>- Randori suelo. Recordar "volcado 1" y "volcado 2" además de keshu gatame.</li> <li>- Explicación <b>Tate shio gatame</b>. "Técnica del caballo".</li> <li>- Randori suelo utilizando todo lo visto y repasado.</li> <li>- <b>Juego libre 5'</b> elegido por el alumno que más trabaje.</li> </ul>	<p align="center"><b>Parte final-5'</b></p> <p>Repaso de todas las zonas explicadas a modo de recordatorio.</p> <p>Repaso de conceptos y nombres de las técnicas</p> <p>Repaso de Judometro</p> <p>Valoración personal en el Judometro.</p>

Diario del profesor: Hoy hemos puesto en práctica el Judómetro y las zonas de la clase pintadas con tiza en el suelo. Los alumnos estaban muy expectantes. El rincón de pensar ya ha sido inaugurado por un alumno. En general la clase ha salido bien. Lo importante de Uki goshi es que los alumnos se coloquen de espaldas a su compañero y considero que la mayoría lo ha logrado. La técnica del "caballo" les gusta un montón y todos han sabido hacerla. En general los novatos van mejorando, lo que peor llevan son la caídas. Sigo planteando demasiadas tareas y no tengo tiempo para hacerlas todas, además con las explicaciones de hoy se me ha ido bastante tiempo.

SESIÓN nº 7	Contenidos: Día del combate	Nº de alumnos: 11
Centro: San José	Instalación: Tatami	Hora: 17:00
Material: Ninguno	Objetivo principal: Luchar y conocer reglas básicas del judo	Observaciones:
<p><b>Parte inicial-Activación.</b></p> <p><b>Coordinación.</b> Escalera, caídas, volteretas.</p> <p><b>Pilla-pilla.</b> Tocar con pelota al contrario.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Pelea de focas.</b> Luchar por el espacio sin usar los brazos en el suelo. Sacar de colchoneta.</p> <p><b>Pelea de gallos.</b> Lucha por derribar al contrario de cunclillas y las palmas de las manos abiertas.</p> <p><b>Randori suelo</b></p> <p><b>Explicación reglas básicas de Judo.</b> Rei, Hájime, Matte, Osaekomi, toketa. (Yuko, waza-ari, Ippon)</p> <p><b>Selección de dos capitanes de equipo.</b> <b>Simulacro de competición Shiai.</b></p> <p>Explicación de: Hansoku-make y Shido (4 shido = Hansoku-make)</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Preguntas sobre la sesión...¿Quién me dice las puntuaciones de judo? ¿Qué pasa cuando el árbitro dice matte?</p> <p><b>Repaso</b> de las reglas básicas del judo.</p> <p>Rei.</p>

Diario del profesor: La sesión ha salido bien. Pero en los combates se notaba la falta de experiencia. Se deben juntar mucho más y poco a poco ir perdiendo el miedo a caer. Un par de alumnos mostraban cierto nerviosismo a la hora de combatir.

Otras consignas interesantes para próximos días es sólo puntuar con ippon sí se sujeta bien al compañero y en las explicaciones hacer mucho más hincapié en el control. Como toma de contacto con el enfrentamiento directo ha estado bien.

SESIÓN nº 8	Contenidos: O soto gari; O goshi; Uki goshi; Combinación	Nº de alumnos: 9
Centro: San José Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material: Ninguno	Objetivo principal: Conocer fundamento de las combinaciones	Observaciones:
<p><b>Activación.</b></p> <p><b>Coordinación escalera.</b> Incluir volteretas, caídas hacia atrás, caídas laterales y caídas hacia delante rodando.</p> <p>Juego <b>"Tierra-Mar-Aire"</b> Los jugadores se colocan en una línea (Tierra), y deberán realizar un salto hacia la zona que se determine. Aire (colchoneta de adelante) y Mar (colchoneta de detrás). Podemos incluir la eliminación para incentivar la participación, o en su defecto mandar realizar una tarea: caídas, volteretas...etc.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p>"Examen repaso" con colaboración total del alumnado. ¿Chicos recordáis como se hacía esta técnica? ¿Quién me dice cosas importantes?</p> <p><b>Repaso general</b> de las técnicas de pie: O soto gari, O goshi, Uki goshi y O soto gaeshi.</p> <p><b>Repaso general</b> técnicas de suelo: Kesha gatame, Tate shio gatame</p> <p><b>Repaso general</b> de volcados: Volcado nº 1 "croqueta", volcado nº2 "peinarse".</p> <p><b>Explicación de las combinaciones y encadenamientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O soto gari-o soto gaeshi. Historia del cazador</li> <li>▪ Uki goshi→ Kesha gatame</li> <li>▪ O goshi→ Tate shio gatame</li> </ul> <p><b>Randori pie.</b> Dibujar 5 círculos para practicar randori de pie y suelo. Cuando el profesor estime oportuno mandará cambiar de pareja para fomentar que todos practiquen con todos.</p> <p><b>Juego libre</b> a escoger y dirigir por el alumno que más haya trabajado durante la sesión.</p>	<p><b>Reflexión-5'</b></p> <p>Repaso de todo lo visto en la sesión. Nombrar todas las técnicas con su nombre original y no como las denominamos para las explicaciones.</p>

Diario del profesor: Hoy he planteado la primera parte de la clase más teórica y he simulado un "examen" para optar al ippon del judómetro a modo de repaso de todo lo visto anteriormente. Para intervenir se debe levantar la mano, por cada contestación se suma 1 mini punto. Se ha preguntado cosas muy simples y con el objetivo de conseguir la participación de los alumnos y focalizar su atención. Ha salido bastante bien y estoy contento con la dinámica. Respecto a la segunda parte de la clase ha estado bien, los alumnos han entendido la importancia de las transiciones pie-suelo y las ejecuciones técnicas son aptas para su nivel. Les han gustado mucho los randoris en círculos.



SESIÓN nº 9	Contenidos: Uki goshi; encadenamientos	Nº de alumnos: 11
Centro: Maristas	Instalación: Tatami San José	Hora: 17:10
Material: Escalera C.	Objetivo principal: Conocer distintos encadenamientos	Observaciones:
<p><b>Parte principal-Activación.</b></p> <p><b>Circuito Coordinación-caídas.</b></p> <p><b>Juego de activación.</b></p> <p><b>Carrera de relevos.</b></p> <p>Dos filas, llegar a tocar la pared y volver según ordene el profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer túnel y reptar por debajo.</li> <li>- Cuadrupedia saltar por encima</li> <li>- Rodar por encima de los compañeros</li> <li>- Zig-zag</li> </ul>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Repaso de uki goshi.</b> Demostración del profesor. Práctica por parejas.</p> <p><b>Pilla-pilla uki goshi.</b> La persona que no deseé ser pillada, se queda estática con los brazos abiertos, para volver al juego, un compañero debe realizar la técnica. Pasar entre las piernas de atrás hacia delante.</p> <p>- <b>Combinación. O soto gari-O goshi.</b></p> <p>Práctica por parejas. Misma dinámica pero uke en este caso realiza tai Sabaki y tori realiza la combinación. Profesor puede jugar para dar más intensidad al juego.</p> <p>- <b>Encadenamientos.</b> Realizar encadenamientos de distintas técnicas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O soto gari-kesha gatame</li> <li>O goshi- yoko shio gatame</li> <li>Uki goshi- Tate shio gatame</li> </ul> <p>- <b>Juego misma dinámica</b></p> <p><b>Randori suelo guiado.</b> Repaso todas las técnicas vistas.</p> <p><b>Juego libre</b> elegido y explicado por el alumno que mejor haya trabajado a criterio del profesor.</p>	<p><b>Parte final-5'</b></p> <p>Reflexión con los alumnos sobre los aspectos importantes de la sesión, en este caso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué combinaciones?</li> <li>¿Por qué encadenamientos?</li> </ul> <p>Recopilar sensaciones y aspectos que mejorar.</p>

Diario del profesor: La sesión no se pudo llevar a cabo en su totalidad ya que hubo un problema con la instalación. La sesión quedo reducida a 40 minutos. Nos centramos en los encadenamientos de o soto gari y kesa gatame y después o uchi gari y Tate shio gatame. Los alumnos han trabajado bien y se han esforzado. Los objetivos de sesión se han cumplido.

SESIÓN nº 10	Contenidos: Volcado; O soto gaeshi; kakari-geiko, randori.	Nº de alumnos:
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Repasar y conocer kakari-geiko	Observaciones:
<p><b>Activación.</b></p> <p>Circuito coordinación-caídas.</p> <p>-Juego de activación. Bicho peludo.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Juego pilla-pilla "o soto gari".</b> Realizar el juego del pilla-pilla, para salvarse o evitar ser pillado se debe mantener una posición estática, un compañero debe realizar o soto gari para que pueda seguir jugando.</p> <p><b>Explicación o soto gaeshi.</b> El cazador. Puesta en práctica por parejas.</p> <p><b>Juego del "culo caliente".</b> El profesor va corriendo y va dando con el cinturón, a la persona que le de, se queda estático, para que siga jugando un compañero debe realizar la entrada a "o soto gari" y el compañero realizar o soto gaeshi. Solo movimiento, sin proyección.</p> <p>Kakari-geiko. Explicación de sus fundamentos.</p> <p>Randori. Promover cambios de pareja.</p> <p>Repaso volcado 1 "Bicho peludo".</p> <p>Randori suelo. Cambios de pareja.</p> <p>Juego libre.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso y reflexión sobre los aspectos importantes de la sesión.</p>

Diario del profesor: Estoy muy contento con la clase de hoy. Han salido bien las tareas y les gusta mucho los nuevos juegos propuestos. Quizás los anteriores que planteaba era demasiado complicados. Estos juegos en los que los alumnos corren y se pone como consigna realizar un "uchikomi" cuando te pillan o para salvar están muy bien. Intentaré cambiar mis tareas y hacer que los alumnos estén mucho más activos.

SESIÓN nº 11	Contenidos: Volcados 1,5; Salida kesa gatame, kakari-geiko, encadenamientos	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Preparar alumnos para la competición	Observaciones:
<p>Parte inicial- <b>Activación.</b> <b>Circuito por grupos de trabajo.</b> Dividir el grupo en tres grupos de trabajo. Colocar alumnos de más nivel con los de menos nivel. Ejercicios a realizar: Escalera coordinación; caída hacia atrás, lateral y hacia delante rodando. <b>Pilla-pilla.</b> Para salvarse o evitar ser pillado un jugador se queda estático con los brazos abiertos, otro jugador debe llegar y hacer una técnica. No se puede repetir técnica. Controlar que la ejecución sea correcta.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b> <b>Volcados.</b> Repaso volcado 1. "Bicho peludo" <b>Carrera de tortugas.</b> Se divide el grupo en dos equipos y se colocan en las dos líneas de fondo del tatami. Unos serán las tortugas y otros los "cazatortugas". Todos deben ir a cuadrupedia. Cuando se encuentren con un adversario realizar el volcado nº 1. En ese momento el jugador que ha sido volcado debe volver arrastrando la espalda hasta la línea de fondo. El juego se detiene cuando no hay ningún jugador tortuga en disposición de jugar. <b>Explicación volcado 5.</b> Sacar pierna Mismo juego pero incluyendo el volcado nº 5. <b>Salida kesa gatame-</b> Girar hacia tori Explicación y demostración de salida de la inmovilización. Primero sacar brazo controlado, girar hacia tori, sacar cabeza. Puesta en práctica. <b>Randori-</b> Pie y suelo. Consignas diversas: Solo se puede agarrar mano derecha, solo se puede hacer o soto gari....etc. Juego libre escogido por los alumnos</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b>  Reflexión conjunta favoreciendo la participación de los alumnos. Aspectos más importantes de lo visto en la sesión:  <b>Volcados</b> ¿para qué sirven? ¿Cuales hemos visto?  <b>Salida de kesa gatame.</b> ¿Cómo salgo? ¿Qué es lo primero que debo evitar o conseguir?</p>

**Diario del profesor:** El ejercicio propuesto de carreras de tortugas ha sido un desastre. Con el objetivo de involucrar a su alumnos le he contado una historia de las tortugas ninja, total que los alumnos quería ser "Rafael" y no "Donatelo" y se han puesto a discutir, un alumno acabo llorando porque no quería jugar. En cambio me demandan el juego anterior, más simple y más concreto, por lo tanto lo volví a repetir. He presentado la salida de kesa por pasos y he pedido a los alumnos que ellos me expliquen por pasos la salida y han participado casi todos. Esta es una estrategia. Como conclusión creo que debo plantear los ejercicios que a los alumnos les gustan aunque sean simples y adaptarlos para que puedan aprender lo que a mi me interesa.

SESIÓN nº 12— 17/12	Contenidos: Randori	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Los alumnos deben luchar	Observaciones:
<p>Parte inicial- <b>Activación.</b></p> <p>- Caminar por el espacio y seguir las instrucciones del profesor...1 Sentarse, 2 caída hacia atrás, 3 caída lateral....el último en levantarse realizará dos caídas extra.</p> <p>Moléculas Los alumnos deben agruparse según consigna del profesor: color de ojos, color de cinturón, grupos de tres....</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p>Se divide el grupo en dos equipos. La dinámica de la primera parte de la clase es una competición por equipos a modo de relevos, en tal sentido se llevarán a cabo estos juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Túnel. Jugadores abren las piernas y el último debe pasar entre las piernas de todos sus compañeros y colocarse el primero para ir avanzando hasta la zona de meta</li> <li>- Mismo ejercicio con pelota, pasar de adelante hacia atrás y el último avanza hasta colocarse el primero.</li> <li>- Judo pie. Se colocar un Uke, los jugadores salen y hacen una técnica, el uke se levanta y sale corriendo para dar el relevo.</li> <li>- Judo suelo. Misma dinámica pero con técnicas de suelo.</li> <li>- Volcados. Misma dinámica pero con volcados</li> <li>- Rey de la pista. Randori por equipos. Prestar especial atención a las pautas de actuación, saludos al tatami, árbitro, compañero.</li> </ul> <p>- Juego final elegido por los alumnos</p>	<p><b>Parte final-5'</b></p> <p>Repaso de los aspectos importantes de cara a la competición: Saludos, forma de entrar al tatami y salir, y por otro lado aspectos técnicos durante el combate.</p>

**Diario del profesor:** Hoy la sesión ha estado muy bien, todos los alumnos han participado activamente, se nota que ya están cerca las vacaciones de Navidad. Han respondido muy bien a la dinámica planteada hoy, la competición les motiva. Es cierto que alguna vez he parado la clase y he preguntado ¿Qué es lo importante? Jugar y pasártelo bien! En ningún momento le ha dado valor a la competición para que los alumnos que no ganaban no se sintieran mal. En los Randoris siguen con los mismos fallos, siempre realizan las mismas técnicas, siempre o soto gari, no intentan otras.

SESIÓN nº 13	Contenidos: O uchi gari; Tate y kesa shio gatame	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Repasar contenidos	Observaciones:
<p><b>Activación -10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.</p> <p>Cadena. Pilla-pilla por parejas de la mano.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Repaso de O uchi gari.</b> La técnica del "gancho pirata". Realizar demostración, haciendo hincapié en que no apoyar el pie y sobre todo realizar la técnica con el pie correcto a la pierna correcta del compañero.</p> <p><b>"Oso Yogui".</b> El profesor ata con su cinturón a un alumno, el cual debe ir corriendo a pillar a sus compañeros, si te pillan te quedas "congelado" en posición abierta, para que otro compañero te realice la técnica. Repetir dos o tres veces.</p> <p><b>"Dragón de dos cabezas".</b> Siguiendo la misma dinámica anterior, se atan dos alumnos que se desplazarán a gatas por el tatami. Precaución en colocar personas de diferentes pesos y condición.</p> <p><b>Repaso técnicas de suelo.</b> Demostración haciendo hincapié en aspectos básicos. Dejar 5 minutos para que practiquen y realizar evaluación visual.</p> <p><b>Randori suelo por parejas guiado.</b> Primero conseguir hacer Tate y después Kesa. Cambiar de parejas.</p> <p><b>Randori pie.</b> Intentar realizar O uchigari. Dos cambios de parejas.</p> <p><b>Juego final</b> elegido y explicado por los alumnos.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p> <p>¿Qué técnica hemos visto hoy? ¿Cómo se llama? ¿Qué pie hace el gancho? [...]</p>

**Diario del profesor:** Primera sesión después del período vacacional. Hemos hablado un poco de las vacaciones, viajes, regalos..etc. La sesión ha sido correcta, los alumnos han respondido satisfactoriamente. Respecto a la ejecución de la técnica la mayoría realiza la técnica correctamente si les estoy supervisando, pero no la ejecutan bien cuando no estoy con ellos directamente, siguen confundiendo de pierna. Los juegos propuestos han sido un éxito y todos los alumnos han participado activamente. Los randoris han sido correctos y han participado activamente, en el randori de pie siguen repitiendo o soto gari sobre todo, algún alumno ya ha realizado o uchi gari correctamente en el randori. Considero que los juegos propuestos consiguen los objetivos y me permiten realizar correcciones individuales, por lo tanto intentaré repetirlos durante el resto de sesiones.

SESIÓN nº 14	Contenidos: De Ashi Barai; Salida Kesa gatame	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Practicar las técnicas y entender los fundamentos de la salida del control	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.</p> <p><b>Serpiente.</b> Se forma una serpiente, todos agarrados de la cintura. Un jugador debe tocar la cola de la serpiente (último jugador) y la serpiente evitarlo. 2-3 series.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Repaso de "De Ashi Barai".</b> Demostración visual. Hacer hincapié en el pie que barre, su posición y su dirección, brazos no tan importante. <b>Uchi-komis.</b> Repeticiones con compañero X10. Hacer hincapié en que el compañero ayude. <b>Pilla-pilla con pelota.</b> Jugador con pelota mágica que congela a las personas. Persona que es tocada queda "congelada" en posición abierta. Para salvar, realizar la técnica correctamente. Primera ronda sin realizar proyección, después sí. Control de uke básico. <b>Repaso de kesa gatame.</b> Lanzar pregunta ¿Cómo nos escapamos? ¿Alguien sabe?...Esperar comportamiento y alguna demostración. Explicación y demostración del profesor. (soltar brazo que agarra, girar a favor de tori). - Puesta en práctica por parejas. - Evaluación visual. <b>Randori suelo</b> <b>Randori pie</b> modo competición por equipos.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p> <p>¿Con que pie se realiza la técnica? ¿Cómo nos escapamos de kesa gatame?</p>

**Diario del profesor:** La sesión ha salido bien en líneas generales. Los uchikomi no han salido como esperaba, ya que muchos alumnos no entendían el concepto de "repetición" o no lo ejecutaron correctamente, por lo tanto debo trabajar más este aspecto en futuras sesiones. El ejercicio propuesto con pelota ha sido un éxito y todos los alumnos han realizado la técnica varias veces. El planteamiento del problema de salida ha salido bien, todos los alumnos han participado activamente y posteriormente lo han puesto en práctica, considero que es importante motivar al alumno y hacer que participe de forma activa. Los randoris han salido bien, pero un alumno ha terminado llorando por haber perdido su combate, he decidido parar la clase y explicar que el resultado del combate no es lo más importante, que estamos aprendiendo y que se debe aprender a ganar y a perder, todo forma parte del deporte.

SESIÓN nº 15	Contenidos: Combinaciones, salida de yoko	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Comprender qué es una combinación y practicar salida de yoko.	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.</p> <p><b>Bicho peludo guiado.</b> Los jugadores que escapan deben realizar los desplazamientos que el profesor indica...saltando, pata coja, de espaldas....</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Explicación de las combinaciones.</b> ¿Qué son? ¿Para qué valen? Poner algún ejemplo y animar a los alumnos a que te enseñen sus combinaciones. Dejar tiempo para que lo preparen.</p> <p><b>"Dragones".</b> Realizar el juego, para salvar realizar una combinación al profesor, Dar feedback constante. Varias rondas, no se pueden repetir combinaciones. Cambios de rol.</p> <p><b>Repaso de yoko shio gatame.</b> Lanzar preguntas ¿Cómo puedo escapar? Explicar y puesta en práctica por compañeros.</p> <p><b>Randori en suelo.</b> Intentar realizar yoko shio gatame como consigna para favorecer las salidas.</p> <p><b>Randori pie.</b> Sólo realizar combinaciones. Una vez cada uno. Libre.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** Durante la primera parte de la clase se ha producido un conflicto entre varios alumnos, pues uno de ellos se había colado en la fila de ejecución del circuito de coordinación. He decidido parar la clase y hacer entender a los alumnos que ocupar un lugar en la fila no tienen importancia pues todos los alumnos realizarán el mismo ejercicio las mismas veces. Los alumnos lo han entendido y el alumno se ha disculpado ante sus compañeros por su actitud. Respecto a la sesión se puede decir que ha salido correctamente. El juego de los "dragones" ha sido un éxito rotundo, les gusta mucho a los alumnos y conseguí el objetivo, me resulta muy útil para hacer correcciones individuales. Respecto a la técnica de suelo y la salida debo trabajar más este aspecto, ya que muchos alumnos no dominan la técnica y por lo tanto se enlenteció el aprendizaje de la salida, aún así la mayoría de los alumnos la ejecutaron correctamente.

SESIÓN nº 16	Contenidos: Examen Mini Dan	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal:	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución. <b>Bicho peludo</b></p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>"Culito rojo"</b> "Pilla-pilla acumulando jugadores" <b>"Perro bulldog"</b> <b>"Examen Mini Dan"</b> Realizar exámenes de mini dan a todos aquellos alumnos que hayan conseguido en la autoevaluación por lo menos 18 "ippones" "Haz todo lo que sepas....técnicas de pie, suelo, encadenamientos, combinaciones, volcados". <b>Juego final "Bomba por equipos"</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b> Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** En la sesión de hoy participó el director técnico David. Realizamos en la primera parte de la clase un calentamiento y unos juegos para activar, después los alumnos se sentaron y fuimos llamando a aquellos que habían logrado alcanzar los 18 ippones. La metodología del examen es "haz todo lo que sepas", de esta manera evaluamos los contenidos dominados y los contenidos que debemos trabajar más. En relación a esto observamos que los alumnos que se examinaron tenían defectos en la ejecución de la caída lateral, ejecución de técnica de pie ya que se suelen equivocar de pierna ya sea la pierna que ejecuta o a la pierna de uke a la que se dirige la técnica. En judo suelo van mejor y han sabido realizar la mayoría de las técnicas previstas, pero todavía se pueden mejorar algunos aspectos técnicos, como la colocación de los pies en tate shio gatame. No obstante los alumnos que se examinaron consiguieron el distintivo, ya que realmente es un premio o incentivo a su buen hacer durante el curso, además sirve para practicar la metodología y procedimiento de examen de cara a final de curso.



SESIÓN nº 17	Contenidos: Uki goshi, combate por equipos	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Practicar técnica.	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Juegos de enfrentamiento:</b> Colocados por parejas, los jugadores deben tocar las siguientes partes del cuerpo de su compañero: rodillas y espalda. Cambiar parejas. <b>Explicación Uki goshi.</b> Especial hincapié en las posición de las piernas y realizar la carga correctamente. Puesta en práctica. <b>Oso yogui.</b> Personas pilladas deben hacer 3 uchi komi al profesor. <b>Dragones,</b> para salvar realizar uki goshi. Judo suelo. <b>Juego "quitar cinturón al compañero"</b> Cambiar posiciones, espaldas, boca abajo, etc... <b>Randori pie modo combate por equipos</b></p>	<p><b>Parte final-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** Hoy he cambiado un poco la dinámica de la clase y he introducido unos juegos de oposición para centrar las acciones sobre una región corporal concreta, en general han sido aceptados y puestos en práctica con intensidad, un alumno se hizo daño, pero nada grave. La técnica ha sido explicada y han entendido la variación respecto a O goshi, por lo tanto he conseguido mi objetivo. Los juegos propuestos para aplicar la técnica, a pesar de ser repetidos, son muy bien aceptados y consigo el objetivo, por lo tanto los seguiré utilizando en las próximas sesiones. Respecto al juego de quitar un cinturón ha sido un poco desordenado y se pierde demasiado tiempo en volver a atarlo, no es un aspecto negativo porque de esta forma practican ese aspecto pero quizás es demasiado tiempo. En el randori por equipos se han mostrado participativos, pero seguimos con los mismos comportamientos, casi siempre intentan o soto gari, no existe transición rápida a judo suelo y no suelen realizar combinaciones.

SESIÓN nº 18	Contenidos: Volcados, Morote -Tai, randori	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Trabajar volcados y randori.	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Circuito coordinación</b> (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica) Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.</p> <p><b>"La batería".</b> Se forman parejas y se sitúan por el tatami separadas dadas de la mano, una está rota, uno pilla y el otro escapa. Para salvarse se agarra a una pareja, la persona más distal sale corriendo a por el jugador que anteriormente estaba persiguiendo.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p>Bicho peludo guiado con distintos desplazamientos.</p> <p><b>Repaso de volcados con práctica.</b> Se plantea como juego, "tenemos que levantar al compañero así....para conseguir 1 punto."</p> <p><b>Explicación volcado-voltereta.</b> Puesta en práctica</p> <p><b>Juego por equipos de relevos</b> para hacer volcado explicado.</p> <p><b>Randori suelo</b> <b>Randori pie</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** El juego de la "batería" ha sido un éxito, les cuesta mucho entender el cambio de rol rápido y se motivan, además se producen situaciones graciosas lo que fomenta la participación activa, es un buen juego para activar a los alumnos, lo repetiré en próximas sesiones. Respecto a los volcados, la primera parte ha salido bien y los alumnos han recordado los volcados básicos vistos hasta el momento. La explicación de este volcado-voltereta ha sido un fracaso, no he conseguido que los alumnos entendieran como realizar este volcado y por lo tanto el juego posterior no lo he realizado, pasando directamente a los randoris. Considero que este volcado es demasiado complicado para la mayoría de los alumnos y tampoco sé cómo explicarlo de forma más sencilla. Tengo que valorar otra forma de explicar o conseguir que lo realicen.

SESIÓN nº 19	Contenidos: Morote Seoi nage, Combate por equipos	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Practicar técnica y luchar	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b>  <b>Circuito coordinación</b>                  (Escalera agilidad, combinar con caídas al final haciendo hincapié en la ejecución correcta técnica)                  Los alumnos deben respetar el orden de la fila, no deben colarse ni amontonarse en la zona de ejecución.  <b>Proponer que la última serie sea creada por los alumnos.</b> Puntuar Yuko, wazari, Ippon.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b>  <b>Bicho peludo</b> guiado con distintos desplazamientos.                  Repaso breve de Ippon seoi nage y explicación de <b>morote seoi nage</b>. Fijar las diferencias.  <b>Uchi komi por parejas</b> x 10. Feedback y buscar errores comunes.  <b>"Dragones"</b>. Para salvar hacer la técnica al profesor 3 veces.  <b>Combate por equipos</b>. Simulación competición, arbitraje, saludos, formas de empezar el combate. Hacer especial hincapié en los encadenamientos y la transición rápida de pie a suelo.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b>                  Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** La sesión ha sido un éxito. Los alumnos se han divertido en la primera parte y han innovado y creado para intentar sorprenderme, así que les he dado varias oportunidades. Repetiré esta actividad en próximas sesiones. Respecto a la explicación de la nueva técnica ha sido muy fácil ya que todos los alumnos conocen la técnica de "Popeye" o Ippon seoi nage, por lo tanto solo he tenido que explicar las variaciones. Los uchi komi en esta ocasión han salido mejor, pero aún así no estoy contento con las ejecuciones, ya que la mayoría de los alumnos no se implican correctamente, cosa que sí hacen cuando me los realizan a mi personalmente como en el juego de los dragones. Respecto al combate por equipos con reglamento ha sido un éxito a nivel teórico y varios alumnos se han ofrecido para arbitrar, de tal forma que así ha sido. Considero que es muy importante repetir estas actividades, ya que los alumnos han estado activos durante todo el proceso y además aprenden aspectos reglamentarios básicos de forma práctica.

SESIÓN nº 20	Contenidos: Exhibición, volcado, repaso de O uchi gari	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Practicar técnica y luchar	Observaciones:
Moléculas. Intercalar caídas, desplazamientos, saltos....	<p style="text-align: center;"><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Explicación exhibición.</b> Colocarse para caídas. Repaso de <b>Yoko ukemi</b>. Hacer caída todos a la vez, buscar sincronización.</p> <p><b>Juego de oposición parejas.</b> Partiendo desde posición espalda/espalda conseguir colocar al compañero de espaldas en el tatami. Cambiar parejas por puntos conseguidos, plantearlo como juego competición.</p> <p><b>Explicación "Volcado 2"</b> denominado "Peinarse". Puesta en práctica por parejas. Realizar a ambos lados. Evaluación y corregir errores más frecuentes.</p> <p>Repetir juego anterior, con el fin de que practiquen este volcado.</p> <p>Repaso rápido o uchi gari con demostración. <b>Juego oso yogui</b>, para salvarse realizar técnica.</p> <p><b>Randori pie</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b> Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p>

**Diario del profesor:** La clase en rasgos generales ha salido bien. Respecto al apartado de la exhibición han practicado correctamente las caídas y he utilizado el feedback sonoro como elemento de evaluación, les he explicado que debe sonar un sonido único y ha sido un elemento motivador para realizar las caídas. Respecto a la secuencia propuesta de plantear la acción motriz sin explicación y después la acción opuesta creo que ha sido correcta ya que los alumnos han practicado correctamente y han conseguido realizar el volcado correctamente. El juego de oso yogui ha salido muy bien, aunque es muy sencillo siempre da resultado. En el randori los alumnos han participado activamente y ya se ven entradas a otras técnicas, la más utilizada en este caso ha sido Ipon seoi nage.

SESIÓN nº 21	Contenidos: Mawari; Volcado, Tai otoshi	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Repasar contenidos y luchar	Observaciones:
<p><b>Activación-7'</b></p> <p><b>Moléculas.</b> Los alumnos se desplazan libremente por el tatami realizando carrera continua, lateral, movilidad articular...el profesor va dando consignas "reptar, a gatas, cangrejo" y va metiendo variantes. Posteriormente se mandan realizar agrupamientos variados "nos ponemos en grupos de...3,4,11...colores de cinturón, color de pelo, de ojos...". Por último un juego de reacción: 1 Caída atrás, 2 lateral, 3 voltereta...ir diciendo números.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>Mae mawari ukemi.</b> Repaso de la caída, por ambos lados. Ejecución fluida, golpear el suelo al acabar la caída, evitar posiciones peligrosas y aristas. Especial atención a la colocación de las manos. Dejar tiempo para practicar y realizar a modo de exhibición.</p> <p><b>Juego oposición.</b> Por parejas dar la vuelta al compañero desde distintas posiciones. Uke arrodillado y agrupado en el suelo. Especial atención a los brazos, deben estar recogidos.</p> <p><b>Explicación volcado 4.</b> Puesta en práctica.</p> <p><b>Repaso Tai otoshi.</b> Demostración visual haciendo hincapié en los aspectos más importantes. Preguntar a los alumnos. Realizar 5 uchikomis por persona.</p> <p><b>Dragones.</b> Si te pillan te quedas estático hasta que un jugador te haga la técnica, en ese momento vuelves al juego.</p> <p><b>Combate por equipos.</b> División del grupo en dos equipos, ir compitiendo según nivel. Hacer especial hincapié en el reglamento, y en realizar distintas técnicas y contras.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p> <p>¿Cómo se llama la técnica de pie que hemos visto hoy? ¿Aspectos importantes de esta técnica? ¿Cómo puedo dar la vuelta a mi compañero?...</p>

**Diario del profesor:** El primer juego de activación ha salido bien y todos los alumnos han respondido correctamente. En la caída todavía hay alumnos que tienen problemas para realizarla correctamente y fluidamente. Respecto al volcado ha salido completamente mal, no son capaces de realizarlo correctamente, quizás es demasiado complicado para ellos. La dinámica del Tai otoshi la han entendido y la ejecutan básicamente casi todos los alumnos. En los combates van mejorando, ya se ven entradas cambiando la técnica y la continuidad con judo suelo. Se observan grandes diferencias de nivel.

SESIÓN nº 22	Contenidos: Yokoshio;Ko uchi gari; Ipon Seoi nage	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal:Fijar técnicas y poner en práctica.	Observaciones:
<p><b>Activación-15'</b></p> <p><b>Pilla-pilla.</b> Juego normal, todos de pie. Si te pillan te quedas estático con brazos y piernas abiertas, para salvar compañero debe pasar entre sus piernas de atrás hacia delante.</p> <p><b>Variante:</b></p> <p><b>Pelota.</b> Jugador en posesión de pelota no puede ser pillado, debe realizar pases para evitar que sus compañeros sean pillados y para salvar. Cambiar roles rápidamente.</p> <p><b>Exhibición.</b> Repaso de caídas para preparar la exhibición, todos juntos, al mismo tiempo. Hacer hincapié en el sonido resultante como feedback.</p>	<p><b>Parte Principal-30'</b></p> <p><b>Juego de oposición. Espalda-Espalda.</b> Jugadores colocados por parejas espalda-espalda. A la señal del profesor deben darse la vuelta y conseguir que su compañero ponga la espalda en el suelo, si lo consiguen, volver a posición inicial y volver a hacer. Las parejas deben ser lo más equilibradas posibles</p> <p><b>Repaso Yoko Shio Gatame.</b> Demostración visual para todo el grupo haciendo hincapié en los aspectos importantes. Puesta en práctica, a modo de evaluación (yuko, wazari, ippon) de forma rápida por parejas.</p> <p><b>Randori suelo.</b> Se debe buscar hacer sobre todo la técnica de suelo repasada.</p> <p><b>Ko uchi gari/ Ipon seoi nage repaso.</b> Demostración visual, haciendo hincapié en los aspectos fundamentales, sobre todo en Ko uchi gari, colocar correctamente el pie.</p> <p><b>Bomba.</b> Juego de aplicación. Cada vez que un jugador es golpeado por pelota debe ir a la zona del profesor y realizar las técnicas a modo de combinación (O uchi gari, ko uchi gari, Ipon Seoi nage). Todos lo deben realizar al menos 4 veces, si no son dados llamar al alumno.</p> <p><b>Simulacro competición-combate.</b> Se debe hacer hincapié en aspectos de reglamento y en aspectos técnicos, corregir errores vistos en las clases anteriores: No realizar siempre la misma técnica, combinaciones y contras.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p><b>Preguntas sobre la sesión:</b></p> <p>¿Cómo se llama la técnica de suelo que hemos visto hoy?</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre el "gancho pirata grande" y el "pequeño"?</p> <p>¿Cómo se llama la técnica de "Popeye"?</p>

**Diario del profesor:** Activación y exhibición todo correcto. Juego de oposición, lesión de alumna que impidió que continuara con la clase, todo ello retraso el transcurrir normal de la

clase ya que necesito asistencia debido al dolor e ir a por hielo al botiquín del centro. Respecto a yoko shio gatame, la mayoría de los alumnos la realizan correctamente pero fallan en aspectos técnicos, como la posición de las caderas elevadas perdiendo su propio equilibrio y colocación de los brazos, pero en general bien. En los randoris de suelo se ven algunas inmovilizaciones y se empieza a ver el “juego” de atacar, defender, ayudar al compañero. El juego de la bomba con la consigna de realizar las combinaciones al profesor ha sido todo un éxito, ya que me permitió corregir en el momento los fallos técnicos individualmente más graves de una forma rápida, cada vez que pasaban por mi zona lo hacían mejor y más fluido, además considero que el hecho de hacer las dos técnicas del “gancho pirata” de forma seguida les ayuda a fijar conceptos ya que hacen la diferencia en el momento. Por último hicimos un simulacro super rápido de combate, pero sólo pudieron combatir una vez cada uno porque no dio tiempo a más debido al tiempo utilizado para atender a la alumna lesionada.

- Lesión hombro izquierdo. “Se me quedo el brazo atrás y mi compañero encima”. Tuvo que dejar de participar en la clase. Para que no se sintiera sola, la nombre segunda de abordó, ayudándome a realizar la clase y tareas de corrección y organización, se sintió motivada.

SESIÓN nº 23	Contenidos: Reglamento	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Simular condiciones de competición	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Moléculas.</b>                      Juego de activación donde los jugadores deben realizar las consignas que el profesor realiza. Desplazamientos, caídas, saltos...etc. Se plantea como juego de eliminación, pero solo para motivar a la realización del ejercicio propuesto.</p> <p>Repaso caídas exhibición. Ushiro ukemi y Yoko ukemi.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p>División del grupo en dos equipos. Se plantea la sesión como una gymkana por equipos, deben ir consiguiendo puntos en las distintas pruebas o juegos, el equipo que gané escoge juego para el final de la sesión.</p> <p>-Dos filas. Abrir piernas e ir pasando reptando hasta llegar al otro extremo del tatami.</p> <p>- Misma dinámica con pelota. Pasar entre las piernas y por detrás de la cabeza.</p> <p>Combate por equipos. Suelo y pie-suelo.</p> <p>Se deben tener en cuenta los aspectos reglamentarios y definir las consignas técnicas y tácticas adecuadas. (No realizar siempre la misma técnica, moverse, realizar alguna contra, utilizar alguna combinación, transición rápida al suelo). Cada alumno deberá combatir con otro alumno de su nivel aproximado para evitar que los combates sean muy desproporcionados.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Juego elegido por alumnos del equipo ganador.</p>

**Diario del profesor:** La sesión ha salido bien y los alumnos se han involucrado. En la primera parte de la sesión han surgido distintos conflictos en la realización de las pruebas, así que he realizado una especial mención al cumplimiento de las normas establecidas, penalizando al equipo infractor. Al principio les costó entender un poco la dinámica pero después ya les salió el ejercicio correctamente. Respecto a la segunda parte de la clase, la de combates he observado los siguientes comportamientos: Suelo: Varios alumnos en vez de atacar, se defienden una vez comienza el ataque y suelen perder su oportunidad. Más de dos alumnos han agarrado por el cuello a sus compañeros y les ponen las manos en la cara, por lo que tuve que detener el combate y explicar cómo se debe realizar. Pie: Varios alumnos se agarran de las muñecas y de las manos directamente, en vez de buscar el agarre en el yudogui directamente. Siguen utilizando las mismas técnicas más o menos, sobre todo utilizan O soto gari. En general no existe una buena transición pie-suelo, salvo excepciones. En general se ve el progreso que han tenido los alumnos, y sobre todo se observa la pérdida de miedo al combate y al enfrentamiento directo.



SESIÓN nº 24	Contenidos: Procedimientos examen cinto	Nº de alumnos: 10
Centro: Maristas	Instalación: Tatami	Hora: 17:10
Material:	Objetivo principal: Repasar contenidos de examen de cinturón.	Observaciones:
<p><b>Activación-10'</b></p> <p><b>Moléculas</b></p> <p>Juego de activación. Los alumnos deben realizar los desplazamientos que indica el profesor y realizar los ejercicios. Debemos incluir caídas, saltos y diversos desplazamientos.</p>	<p><b>Parte Principal-35'</b></p> <p><b>-Explicación procedimiento de examen.</b></p> <p>- <b>Repaso de caídas</b>, haciendo hincapié en los aspectos básicos (colocación de la cabeza, colocación de los brazos, acción de golpeo con los brazos extendidos). Cada alumno debe realizar todas las caídas.</p> <p><b>-Repaso de volcados.</b> Demostración visual haciendo hincapié en los aspectos más importantes y las posiciones básicas. Cada técnica se explica dos veces de forma rápida, después entre todos los alumnos deben explicar cómo hacerla al profesor. Después se realiza trabajo con pareja guiado por el profesor. Profesor supervisa y corrige individualmente.</p> <p>- <b>Repaso técnicas de suelo.</b> Misma dinámica. (Kesa, Tate, Kata, Kami, Yoko) y <b>Repaso técnica de pie.</b> Misma dinámica. (O soto gari, O goshi, Tai otoshi, O uchi gari, Ko uchi gari, Ipon Seoi nage, De Ashí harai)</p> <p><b>-Judo Rugby.</b> División del grupo en dos equipos. Se sitúan a los lados más separados del tatami de rodillas, se da pelota a un equipo. Se debe llevar la pelota mediante pases a la zona del equipo contrario. Sólo se permite realizar inmobilizaciones de judo para atrapar al adversario. Si se produce una situación de difícil y rápida solución disputar una "melé", combate entre los implicados, gana el jugador que ponga al adversario con la espalda en el suelo.</p>	<p><b>Vuelta a la calma-5'</b></p> <p>Repaso final. Preguntas con los aspectos básicos de la sesión.</p> <p>¿Qué os va a entrar en el examen? ¿Quién me dice nombres de las técnicas de suelo? ¿Técnica de pie?</p>

**Diario del profesor:** La clase ha salido según lo provisto. Los alumnos han mostrado un interés mayor del normal en la sesión, supongo motivado por la cercanía del examen.

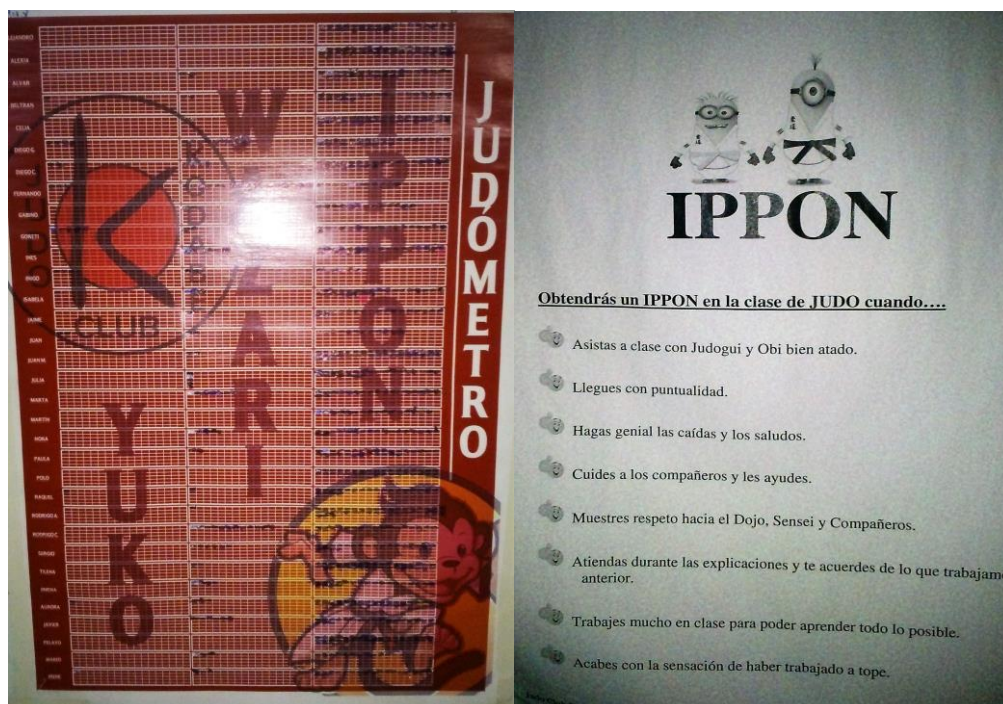
Respecto a las caídas se aprecia que dominan la caída hacia atrás, van más flojos en yoko ukemi y en mawari. Los volcados han salido bastante bien y no creo que tengan problema en este sentido. Las técnicas de suelo han salido bastante bien, a excepción de algún detalle como la colocación de las manos o los pies, por ejemplo en kami shio gatame. En las técnicas de pie han surgido más problemas, la mayoría de los alumnos se equivocan de pie al realizar la técnica. Las técnicas de koshi waza parece que les salen mejor e ipon y morote también. Considero que ha sido una buena clase y que los alumnos han repasado los aspectos básicos necesarios para superar sus respectivos exámenes. Hoy me he sentido muy cómodo dando la clase y se ha apreciado un alto nivel de participación activa.

## Anexo 4. Distribución de contenidos técnicos y actividades extraordinarias

Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Rei, Ushiro Ukemi, mae ukemi, mae mawari ukemi, yoko ukemi, Kumikata, Volcado 1, Control en el suelo. <b>“Día de los amigos”</b>	O soto gari, O goshi. Kesa gatame, Tate shio gatame y yoko, Volcado2. Yoko ukemi. Randori, Volteretas, Competición. <b>“Entrenamiento conjunto”</b>	Salida de Kesa gatame, Encadenamientos, Tai otoshi, Ippon Seoi nage. Competición, Volcados repaso. <b>Trofeo de Navidad</b>	O uchi gari, De 58sí Barai, salidas de yoko y kesa. Repaso de volcados. <b>Examen MINIDAN</b>
Febrero	Marzo	Abril	Mayo/Junio
Ko uchi gari, Kata gatame, Tsuru goshi, Uki goshi, Hiza guruma, Randori y competición	Repaso Caídas Ippon Seoi Nage Repaso Yoko, tate shio gatame Competición	Ippon Seoi nage, yoko shio gatame, Ko uchi gari, Volcado 4, Mawari Ukemi, O uchi gari, Volcado 2. Exhibición. <b>“Competición oficial”</b>	Repaso de todo lo visto durante el curso. <b>Examen conjunto para ascenso de cinturón.</b> <b>“Día de los padres”</b> <b>“Exhibición”</b> <b>“Competición oficial”</b>

Fuente: elaboración propia

## Anexo 5. Judómetro y MiniDan



En el dojo está pegado en una pared el Judómetro y el código de puntuación explicativo, distinguiendo entre Ippon, Waza-ari y Yuko. Cada alumno al finalizar la sesión debe acercarse al Judómetro y realizar su propia autoevaluación en base a los criterios propuestos con la supervisión del profesor, puesto que la autoevaluación debe ser justa.

Por ejemplo, para conseguir un Ippon, que sería la máxima calificación se debería haber realizado lo siguiente: Asistas a clase con Judogui y Obi bien atado, Llegues con puntualidad, Hagas genial las caídas y los saludos, Cuides a los compañeros y les ayudes, Muestras respeto hacia el Dojo, Sensei y Compañeros, Atiendas durante las explicaciones y te acuerdes de lo que trabajamos el día anterior, Trabajes mucho en clase para poder aprender todo lo posible, Acabes con la sensación de haber trabajado a tope.

Se puede observar que estos criterios guardan relación directa con los objetivos actitudinales mayoritariamente. Desde el Club Kodabe consideramos que esta es una manera perfecta de ir desarrollando la actitud crítica de los alumnos consigo mismos y de fomentar el esfuerzo y la constancia.

## Anexo 6. Organización temporal de las sesiones

Tabla 1. Organización temporal de las sesiones

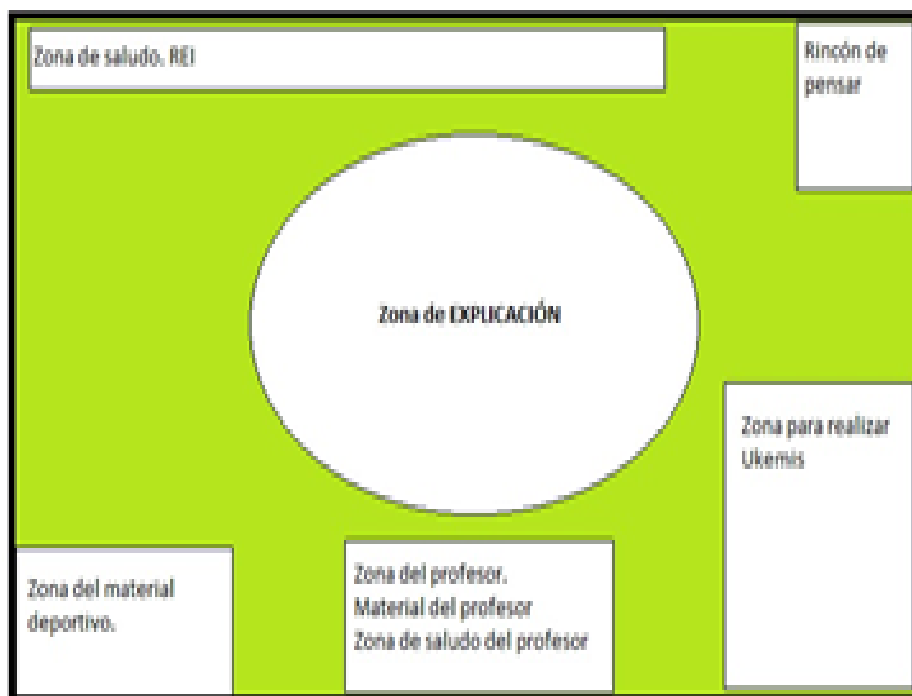
<p><b>Activación</b> <b>10 minutos</b></p>	<p>Momento de saludo, REI. Donde se explica que se va a trabajar en la sesión. Preguntas dirigidas a captar la atención de los alumnos ¿Alguien sabe hacer esta técnica? Recordatorio de normas generales.</p> <p>Ejercicios de activación, principalmente dos tareas: Ejercicios de coordinación en la escalera de agilidad a modo de calentamiento y un juego libre activo para preparar a los alumnos para la parte principal.</p>
<p><b>Parte principal</b> <b>35 minutos</b></p>	<p>Planteamiento de situación-problema que deben intentar resolver, explicación general con demostración visual, puesta en práctica en pequeños grupos (parejas, tríos) y corrección del profesor por grupos, juegos adaptados para desarrollar el trabajo técnico y para acabar esta parte puesta en práctica de lo visto en la sesión mediante método integrado (Randori libre o guiado).</p>
<p><b>Parte final</b> <b>5 minutos</b></p>	<p>Reunión del grupo en círculo, profesor lanza preguntas sobre aspectos importantes desarrollados durante la sesión, se fomenta la participación y se felicita el acierto. Colocación en formación y saludo, para después llevar a cabo la autoevaluación.</p>

Fuente: elaboración propia

## Anexo 7. Organización espacial

<b>Zona de saludo</b>	En esa zona se deben colocar los alumnos al inicio y al finalizar la sesión por orden de cinturón.
<b>Zona de material deportivo</b>	En esa zona se sitúa el material deportivo que se va a utilizar en la sesión. Ningún alumno tiene permiso para cogerlo sin autorización previa del profesor, cuando finaliza la tarea en cuestión un alumno debe llevar material a la zona determinada.
<b>Zona del profesor</b>	En esta zona realiza el saludo el profesor, tanto al inicio como al finalizar. En este lugar el profesor puede dejar sus cuadernos, fichas, etc.
<b>Zona para realizar ukemi</b>	En esta zona los alumnos realizan las caídas que son propuestas como medio para resarcirse de una falta en el comportamiento leve.
<b>Rincón de pensar</b>	En esta zona se debe situar el alumno que a juicio del profesor comete una falta de respeto deliberada al profesor, compañero o instalación. Se promueve la reflexión personal del alumno y es requisito fundamental para abandonar esa zona pedir disculpas o explicar el por qué ha sido mandado a esa zona.
<b>Zona de explicación</b>	Esta zona en círculo se plantea para llevar a cabo las distintas explicaciones técnicas de las sesiones. El profesor se colocará en el centro y los alumnos formando un semicírculo alrededor. De esta forma nos aseguramos que todos los alumnos tengan una visión correcta y el profesor pueda observar a todos los alumnos de forma uniforme


Fuente: elaboración propia




Fuente: elaboración propia

## Anexo 8. Plantilla evaluación final

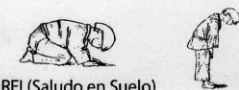
A continuación adjunto una de las planillas que son entregadas a los alumnos con el objetivo de preparar la evaluación final de cara al ascenso de grado.



### PARA SER CINTURÓN BLANCO AMARILLO



Lo primero que tiene que saber un Judoka es ponerse de forma correcta el Judogui. Una buena presencia es fundamental en Judo.



**ZAREI** (Saludo en Suelo)      **RITSUREI** (Saludo en Pié)


¿Cuándo se hace el saludo?  
 - Al entrar y al salir del Tatami.  
 - Al empezar y al terminar la clase.  
 - Al empezar y al terminar de trabajar con un compañero.

Las caídas sirven para no hacernos daño al caer al suelo o cuando nos proyecte nuestro compañero.


**USHIRO UKEMI**  
(Caída hacia atrás)



**YOKO UKEMI**  
(Caída Lateral)




**MAE UKEMI**  
(Caída de Frente)




En Judo Suelo lo que pretendemos es mantener la espalda del compañero pegada al suelo. Debemos saber realizar un Randori en suelo


**HON KESA GATAME**  
(Control Laterocostal)



**YOKO SIHO GATAME**  
(Control por un lado)



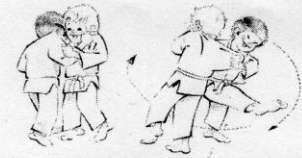
En Judo Pie lo que hay que conseguir es proyectar con una técnica al compañero para que caiga de espalda sobre el tapiz.



**KUMI KATA**  
(La Guardia)

La mano derecha agarra la solapa que monta y la mano izquierda la manga a la altura del codo.

**O SOTO GARI** (Gran Siega Exterior)



**O GOSHI** (Gran cadera)



FUNDAMENTOS

CAÍDAS

JUDO SUELO

JUDO PIE

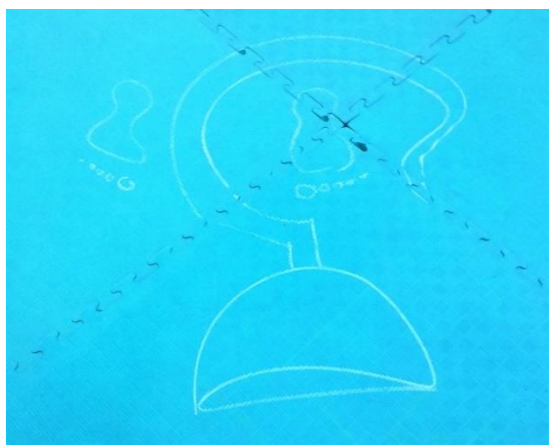
David Dueñas - Entrenador Nacional de Judo y Director Técnico del Club de Judo Kodabe

## Anexo 9. Recursos didácticos con tizas

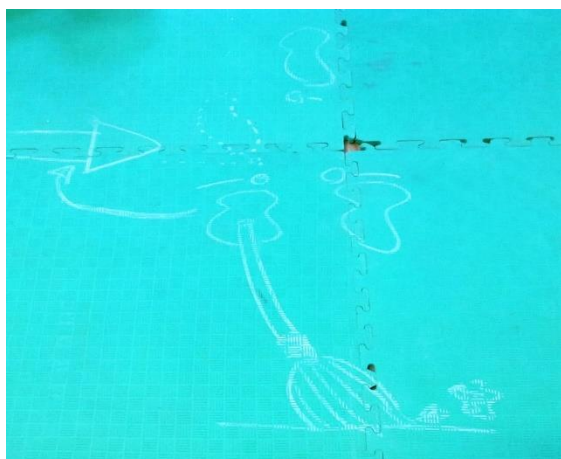
Fotografías de técnicas pintadas en el suelo.



Técnica: O goshi. “La vuelta al mundo”. Los alumnos deben colocar los pies en los dibujos, agarrar al compañero según la técnica y realizar el movimiento.



Técnica: O Uchi Gari. “Gancho pirata grande”. Se coloca uke con los pies en la posición dibujada, tori realiza el movimiento con la pierna derecha simulando la trayectoria del gancho sin apoyar el pie en el suelo.



Técnica: De Ashi Harai. “técnica de la escoba”. Uke se coloca con los pies en la formación y da un paso hacia delante con su pierna derecha, tori con su pierna izquierda realiza un movimiento de barrido desde el exterior hacia el interior.